

Mahdollisesti toisin

- kohti lempeämpää taiteellista työskentelyä



Silja Eriksson

Master's thesis in Visual Culture and Contemporary Art

Aalto-yliopisto

2020

<b>Tekijä</b> Silja Eriksson		
<b>Työn nimi</b> Mahdollisesti toisin – kohti lempeämpää taiteellista työskentelyä		
<b>Laitos</b> Taiteen laitos		
<b>Koulutusohjelma</b> Visual Culture and Contemporary Art		
<b>Vuosi</b> 2020	<b>Sivumäärä</b> 76 + liitteet	<b>Kieli</b> suomi

### Tiivistelmä

Tässä opinnäytetyössä kirjoittaja tutkii lempeämmän taiteellisen työskentelyn menetelmää, jota hän on alkanut kehittää. Työ esittelee yhden mahdollisen toimintamallin, jossa taiteellisen prosessissa kiinnitetään huomiota taiteilijan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Keskeinen tutkimuskysymys on, millainen voisi olla ehdotus lempeämmän taiteellisen työskentelyn menetelmäksi, jonka avulla taiteen tekeminen olisi tekijälleen voimavaroja lisäävää, eikä kuormittavaa.

Lähtökohtana työn tekemiselle ovat toimineet tekijän omat havainnot sekä tutkimustulokset taiteellisen työn kuormittavuudesta sekä tekijän halu uskoa, että toisin toimien taiteen tekeminen voi olla voimavaroja lisäävää sekä hyvinvointia tukevaa. Taiteilijalla on oikeus olla onnellinen. Työ on autoetnografinen ja sijoittuu taiteellisen tutkimuksen kentälle keskittyen tekijän omakohtaisiin tutkimuksiin ja havaintoihin sekä niiden reflektointiin.

Opinnäytetyö jakautuu kahteen osioon. Ensimmäinen osio käsittelee lempeämmän taiteellisen työskentelyn lähtökohtia ja menetelmän luomista teoreettisemmin, toinen osio taas menetelmän soveltamista käytännössä. Toisen osion keskiössä on kirjoittajan taiteellinen opinnäyte, kestollinen ja osallistava esitystaideteos *available* sekä sen prosessi. Tässä opinnäytetyössä vuoropuhelua käyvät siis lempeämmän taiteellisen työskentelyn menetelmän avaaminen teorian sekä konkretian kautta.

Yksiselitteisten vastausten sijaan työ pyrkii tarjoilemaan mahdollisia vaihtoehtoja toimia ja herättämään ajatuksia. Opinnäytetyön loppuosissa kirjoittaja tarkastelee omaa työskentelyään ja pohtii menetelmän kehittämistä oppimiskokemuksena sekä alati muutoksessa olevana prosessina. Loppupäätelmissä kirjoittaja summaa havaintojaan ja pyrkii jäsentämään niitä lukijalle avautuvassa muodossa.

<b>Avainsanat</b> esitystaide, taiteellinen tutkimus, performanssitaide, lempeys, onnellisuus, hyvinvointi
--

<b>Author</b> Silja Eriksson		
<b>Title of thesis</b> Possibly Otherwise – towards mellower art processes		
<b>Department</b> Department of Arts		
<b>Degree programme</b> Master's degree in Visual Culture and Contemporary Art		
<b>Year</b> 2020	<b>Number of pages</b> 76 + attachments	<b>Language</b> Finnish

### Abstract

In this thesis the author investigates towards a mellower way of making art, a method which she has started to develop. The thesis presents one possible way of making art that also includes the holistic wellbeing of the artist. The main research question is whether an artistic process can also be nourishing and caring as opposed to being something that induces stress and burdens the artist.

The authors own experiences, research about the wellbeing of artists and the author's own firm belief that there is a possibility to do it another way have been the starting points for this thesis. The artist has a right to be happy. While situating itself in the field of artistic research, this thesis is an autoethnographic study focusing on the author's own research, experiences and reflections upon them.

The thesis has two parts: the first part focuses on the fundamental parts of the mellower art making method through theory and research while the second part describes possible ways of applying this knowledge in practice. In the core of the second part is the working process of a durational and participatory performance *avaiable*, which is also the artistic part of this thesis.

Instead of giving unequivocal answers, this thesis aims at providing a multitude of ways, ways of doing otherwise and provoking new thinking. In the closing chapters the author reflects upon her artistic work and the process of developing her method, both as a learning experience and as an ongoing process. As a conclusion, the author seeks to construe her thinking in a way that opens up for the reader in a meaningful way.

---

**Keywords** performance art, live art, artistic research, mellowness, happiness, wellbeing

---

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Alkuun	3
2.1	Kuormittavuudesta hyvinvointiin	5
2.2	Tarvitsemme lempeyttä	8
2.3	Onnellisuuden osatekijöitä	10
2.4	Kohti tietoista ajankäyttöä	15
3	Hyvinvointi lempeämmän taiteellisen työskentelyn näkökulmasta	18
3.1	Lähtökohtia matkalle – keho ja mieli	21
3.2	Uni	24
3.3	Ravinto	26
3.4	Liikunta	30
3.5	Lepo ja työ	32
4	Lempeämmän taiteellisen työskentelyn avainsanoja	36
4.1	Vähemmän	37
4.2	Hitaammin	38
4.3	Vastuullisesti	39
4.4	Nauttien	41
4.5	Läsnäollen	42
4.6	Kuunnellen	43
4.7	Luottaen	44



5	<i>available</i>	45
5.1	Suuntaviivoja ja suunnittelua	46
5.11	Elokuu 2019	46
5.12	Syyskuu 2019	50
5.13	Lokakuu 2019	54
5.2	Keskellä teosta	59
5.3	Reflektiosta uusia oivalluksia	64
6	Ajatuksia yhden vaiheen lopuksi	70
	Lähteet	73
	Liitteet	
	Liite 1 Minulle tärkeää	
	Liite 2 Ajankäyttöni viikolla 28	
	Liite 3 Ajankäyttöni viikolla 41	
	Liite 4 <i>available</i> -teoksen teoskuvaus ja aikataulu	

# 1 Johdanto

Opinnäytetyössäni tutkin lempeämmän taiteellisen työskentelyn menetelmää, jota olen alkanut kehittämään. Menetelmän kehittämiseen minut on sysännyt omakohtaiset havainnot siitä, miten taiteellinen työskentely on helposti tekijöilleen kuormittavaa ja näin ollen aiheuttaa voimavarojen kulumista niiden lisäämisen sijaan. Lisäksi tutkimustulokset taiteilijoiden hyvinvoinnista ovat vahvistaneet tunnettani siitä, että taiteellisessa työskentelyssä on kuormittavia аспекteja ja, toimintamalleja ja että taiteilijat kokevat työnsä kuormittavammaksi kuin muilla aloilla työskentelevät. Haluan uskoa, että on mahdollista elää ja tehdä taidetta niin, että taiteilijan on hyvä olla. Tämän opinnäytetyön kautta pyrin selvittämään, onko se mahdollista, ja jos on, niin miten ja millaisia elementtejä se voisi tarvita toteutuakseen.

Lempeämmän taiteellisen työskentelyn menetelmä on alati muutoksessa oleva, hengittävä ja jatkuva prosessi, joka pyrkii lisäämään hyvää tekeviä asioita ja eliminoimaan niitä, jotka eivät tue hyvinvointia. Menetelmässä sovellan omia havaintojani omien kokemuksieni pohjalta ja perustan kokeilujani muun muassa erilaisiin läsnäolon harjoittamisen tekniikoihin sekä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttaviin aspekteihin. Lähdekirjallisuutena käytän muun muassa läsnäoloon, tietoisuustaitoihin ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin keskittyvää kirjallisuutta, Työterveyslaitoksen julkaisemaa tutkimusta taiteilijoiden hyvinvoinnista sekä Pilvi Porkolan taiteellisen tutkimuksen kentälle sijoittuvaa väitöskirjaa esitystaiteesta.

Opinnäytetyöni on jakautunut kuuteen lukuun. Johdannon jälkeen luvussa 2 avaan

omaa taustaani sekä kiinnostustani aiheeseen. Luvussa 3 käyn läpi elementtejä, joihin lempeämmän taiteellisen työskentelyssä haluan kiinnittää huomiota ja luvussa 4 avaan lempeämmän taiteellisen työskentelyn avainsanoja. Luku 5 keskittyy opinnäytteeni taiteellisen osion, *a v a i l a b l e* -teoksen suunnitteluprosessiin, itse teokseen sekä reflektioon ja luomani menetelmän soveltamiseen käytännössä. Luvun 6 loppupäätelmissäni kokoan ajatuksiani siitä, mitä menetelmä on juuri nyt ja miten sitä mahdollisesti tulevaisuudessa lähden kehittämään. Opinnäytteessäni vuoropuhelua käyvät siis lempeämmän taiteellisen työskentelyn menetelmän avaaminen teorian sekä konkretian kautta. Jokaisen luvun alussa kyseisen luvun ydintä valaisee sitaatti Aino Vähäpesolan Onnenkissa -romaanista, jonka lukeminen on ollut minulle merkityksellinen kokemus tämän opinnäytetyön aikana.

Kysymys siitä, onko opinnäytetyöni taiteellista tutkimusta, on kiinnostava. Taiteellisesta tutkimuksesta paljon kirjoittanut filosofi Juha Varto (2017, 140) rajaa oman taiteellisen toiminnan tutkimisen varsinaisen taiteellisen tutkimuksen ulkopuolelle ja asettaa sen introspektion tai autoetnografian piiriin. Toisaalta Varto (2017, 140-141) määrittelee taiteellisen tutkimuksen myös minkä tahansa tutkimiseksi, kunhan menetelmät ovat taiteellista toimintaa ja tekijänä taiteilija. Tässä suhteessa koen oman työni määrittelemisen hieman problemaattiseksi: tutkin ensisijaisesti, millainen voisi olla ehdotus lempeämmän taiteellisen työskentelyn menetelmäksi, jonka avulla taiteen tekeminen olisi tekijälleen voimavaroja lisäävää, eikä kuormittavaa. Tämän tutkimisessa käytän menetelmänä taiteellista työtäni ja sen prosessia, tutkin sekä taiteellista toimintaani, että taiteellisella toiminnallani. Määrittelen siis seuraavaa: tämä opinnäytetyö on subjektiivinen teos, tutkielma, hapuilevaa yritystä ymmärtää itsestä, ymmärtää maailmasta, ymmärtää taiteen tekemisestä, uusista mahdollisuuksista sekä ehdottaa jonkinlaisia toisin tekemisen tapoja.

## 2 Alkuun

Kuvittelen katselevani pimeyden ulkopuolelta tyttöä, joka kellui vedessä. Tunnen hellyyttä. Tyttö olen minä, mutta myös joku, josta minun on pidettävä huolta. Näen miten selittämättömät ja pimeät ajatukset täyttävät hänen päänsä, ja hän ottaa ne vastaan. Se oli se alkuhämärä jolla oli väliä, joka oli päästettävä sisään, ulos, miten sen nyt ajatteli.

(Vähäpesola 2019, 187.)

Aloittaessani visuaalisen kulttuurin ja nykytaiteen opinnot (ViCCA) Aalto-Yliopistossa syksyllä 2017, kiinnitin huomiota omaan tuntemukseeni siitä, etteivät vuorokauden tunnit tunnu riittävän millään kaikkeen, mitä haluaisin tai mitä minun tulisi tehdä. Helsingissä vuokralla asuvana ja yhden korkeakoulututkinnon jo suorittaneena jouduin pohtimaan myös omaa taloudellista tilannettani opiskelun aloittamisvaiheessa. Minun kohdallani tämä tarkoitti joko opintolainan nostamista tai töiden tekemistä opintojen ohessa. En halunnut ottaa enää lisää opintolainaa ja sen lisäksi pidin niistä töistä, joita jo taiteen parissa tein, joten en oikeastaan edes miettinyt vaihtoehtoja: opiskelisin ja tekisin töitä.

Vaikka ainakin ViCCA -koulutusohjelman maisteriopinnoissa on paljon vapaavalintaisuutta, jouduin välillä tekemään kurssivalintoja puhtaasti aikataulujen puitteissa. Koska päivät täyttyivät opinnoista ja töistä, tuntui, että omaan taiteelliseen työskentelyyn oli haastavaa löytää aikaa – tai jos aikaa olikin, päivät venyivät pitkiksi, nukuin liian vähän enkä oikein kyennyt keskittymään kunnolla mihinkään, mitä tein, koska tein niin montaa asiaa yhtä aikaa. Usein dead linet kasaantuivat, kalenteri täyttyi ja kun vihdoinkin oli hetki aikaa hengähtää, tulin kipeäksi ja hartaasti odotettu vapaa-aika vaihtui kipeydestä toipumiseen. Välillä

koin, ettei minulla ollut aikaa tai jaksamista tavanomaisten asioiden tekemiseen, kuten kaupassa käymiseen, imurointiin, roskien viemiseen tai laskujen maksamiseen – tai jos oli, ne tuntuivat ylitsepääsemättömiltä ja siirsin niitä loputtomasti kunnes maksumuistutuksia tippui postiluukusta ja banaanikärpäset valtasivat keittiöni. Havainto siitä, etten saanut aikaiseksi kirjautua verkkopankkiin maksamaan laskuja tai käveltyä takapihalle tyhjentämään biojäteastiaa tuntuu näin jälkikäteen ajateltuna hälyttävältä merkiltä uupumuksesta, jota en aikaisemmin välttämättä vain osannut tunnistaa – tai uskaltanut tunnustaa.

Toisinaan stressasin jo kuukausia etukäteen, jos tiesin, että tulossa oli tiiviitä viikkoja opintojen, töiden sekä eri projektien yhteensovittamisen suhteen. Vaikka asiat, joita tein, olivat pääsääntöisesti inspiroivia ja minua tyydyttäviä, koin silti jonkinlaista tyytymättömyyttä elämääni ja pienet vastoinkäymiset ja haasteet tuntuivat kaiken alleen musertavilta pettymyksiltä. Koin myös, että oli haastavaa olla luova ja paneutunut oman taiteen äärellä, kun koko ajan ajatukset olivat jo seuraavassa hoidettavassa asiassa. Jos työn alla oli kiinnostava projekti, saatoin myös varoa innostumasta liikaa, jottei se kuormittaisi minua lisää. Kyseenalaistin jopa koko opiskelemisen ja mietin, olinko sittenkin tehnyt väärän valinnan hakeutuessani taiteen maisterin opintoihin. Sen sijaan, että olisin lamaantunut täysin tai keskeyttänyt opinnot, aloin miettimään, voisinko työskennellä jollakin muotoa noiden havaintojen pohjalta. En vielä tuolloin tiennyt, mitä se tulisi olemaan ja mihin suuntaan lähtisin, mutta tiesin, että jotakin piti tehdä.

Kun aloin varovasti tunnustelemaan ilmapiiriä ympärilläni ja keskustelin asiasta lähipiirini muiden taiteen parissa työskentelevien henkilöiden kanssa, ajatukset olivat usein samansuuntaisia. En siis ollut yksin. Olipa elämäntilanne mikä tahansa, monet tunnistivat väsymyksen, stressin, jatkuvan kiireen, siitä syntyvän ahdistuksen ja riittämättömyyden tunteen. Silti keskusteluissa toistui tietoisuus siitä, ettei noiden tuntemusten kuuluisi olla elämän pysyvä tila. En osaa sanoa,

olisinko tuntenut näitä tuntemuksia, olisinpa sitten opiskellut mitä tahansa maisterintutkintoa ja työskennellyt jollakin toisella alalla, sillä minulla ei ole siitä kokemusta. Siksi puhun omasta kokemuksestani työssäni taiteilijana ja taideopettajana sekä taideopiskelijana ja pohjaan havaintojani keskusteluihin nimenomaan muiden taidealalla työskentelevien ja/tai taideopintoja taiteellisen työn rinnalla tekevien henkilöiden kanssa.

Aloin jo tuolloin miettimään, onko ainoa vaihtoehto taiteellisen työn tekemiseen jatkuva kuormittuminen ja uupumus? Kuuluuko minun olla stressaantunut, kiireinen ja ahdistunut työni äärellä? Onko se hinta, jonka joudun maksamaan siitä, että "saan" työskennellä taiteen parissa, alalla, jonka olen itse valinnut, alalla, jonne olen itse hakeutunut? Syntyi ajatus toisin tekemisen mahdollisuuden tutkimisesta: voisinko muuttaa jotakin omissa toimintatavoissani, omassa elämässäni? Olisiko mahdollista työskennellä niin, etten kokisi jatkuvaa kuormitusta, vaan voisin kokea työni jälleen antoisaksi ja nauttia taiteen tekemisestä? Millaisista elementeistä kokonaisvaltainen hyvinvointi voisi koostua ja miten voisin tuoda niitä lisää omaan elämääni?

## **2.1 Kuormittavuudesta hyvinvointiin**

Työikäiset taiteilijat kokevat työnsä selvästi henkisesti rasittavammaksi kuin työssä olevat suomalaiset yleensä.

(Houni, Ansio 2013, 149.)

Vaikka Työterveslaitoksen tutkimus taiteilijoiden hyvinvoinnista on jo joitakin vuosia vanha, en usko, että radikaalia muutosta on tapahtunut suuntaan tai toiseen. Tutkimuksessa selvitettiin eri alojen taiteilijoiden kokemuksia hyvinvoinnista ja se pohjaa liki 500 kyselytutkimukseen osallistuneen taiteilijan vastauksiin. Puhutaan paljon työkuulttuurin muutoksesta, pätkättöiden sekä freelance-työn lisääntymisestä ja uuden maailman työtehtävistä. Myös eri taiteenalojen työnkuvat ovat jatkuvassa muutoksessa ja työssä jaksamisesta ollaan



enenevissä määrin kiinnostuneita. Koenkin, että aika on kypsä hyvinvointia kohti kurottavalle taiteilijalle.

Erään kyselytutkimukseen vastanneen taiteilijan kommentti sai minut huolestumaan, mutta toisaalta entistä vakuuttuneemmaksi, että tarvitsemme lempeämpiä työskentelyn tapoja taidekentällä:

Hyvinvoivaa taiteilijaa voidaan pitää pinnallisena tai kepeänä ja kärsivää ahdistunutta ihannoidaan.

(Houni, Ansio 2013, 233.)

Hyvinvoinnin ei tarvitse näyttäytyä pinnallisena tai kepeänä. Tai kenties nimenomaan kepeys onkin sitä, mitä taiteilijat kaipaavat kuormittavan työn sijaan, mutta sen ääneen sanominen pelottaa, sillä jossakin väijyy huoli pinnalliseksi leimautumisesta? Tästä kommentista välittyvä ajatus siitä, että vain silloin jos taiteilija kärsii työnsä äärellä, on työllä jonkinlainen arvo, kuulostaa minusta käsittämättömältä. Samoin ajatus siitä, että jonkin ulkopuolisen tahon tai henkilön määritelmästä tai ihannoinnista on kiinni, saako taiteilija pitää omaa hyvinvointiaan tärkeänä.

Tarve voida hyvin on yleistä. Hyvinvoiminen on jokaisen ihmisen, myös taiteilijan oikeus, mutta ei toki taiteellisen työskentelyn edellytys. Varmasti taidetta voi edelleenkin tehdä myös kärsimyksestä ja ahdistuksesta käsin, mutta haluan murtaa myyttejä, haluan uskoa toisin toimimisen mahdollisuuteen. Ajatus kärsivän taiteilijan ihannoinnista tuntuu myös mielestäni absurdilta: ajatellaanko 2010-luvun suomalaisella taidekentällä vielä niin, että taiteilija on taiteilija vain jos hän kärsii? Elääkö jossakin vielä pelko ei-vakavastiotettavan taiteilijan leimasta, jos kokee kiinnostusta omaan hyvinvointiin? Voiko tämän nähdä vielä jonkinlaisena kaikuna menneestä, ikään kuin vastareaktiona 2000-luvun puolivälin jälkeen päättään nostaneelle fitness-aalloille, joka teki tavoitteellisesta voimaharjoittelusta suosittua, sai proteiinijuomat valtaamaan kauppojen hyllyt ja toi

kehonkoostumusmittaukset osaksi arkipäivää? Entä jos hyvinvointi olisikin jotakin muuta kuin armotonta kalorien laskemista, jatkuvaa kieltäytymistä tai tietäntyyppisen kehon tavoittelua?

Sytä työn kuormittavuuden kokemukseen on useita ja monet niistä yhdistivät kyselytutkimukseen vastanneita taiteilijoita. Esimerkiksi luovan työn luonne ja taloudellisesta toimeentulosta huolehtiminen esiintyivät vastauksissa yleisesti eri taiteen aloilla työskentelevillä taiteilijoilla (Houni, Ansio 2013, 150). Luovan työn luonnetta määritellään tässä tapauksessa henkisen kuormituksen kautta, joka liittyy taiteellisen työskentelyyn. Ajattelun, suunnittelun, ideoinnin ja jatkuvan uuden luomisen äärellä oleminen koetaan raskaaksi, sillä työhön valutetaan paljon omasta itsestä ja välillä luovasta prosessista on vaikeaa irrottautua ja toisinaan myös omaa keskeneräisyyttä vaikea sietää (Houni, Ansio 2013, 158-161). Tutkimuksessa viitataan myös arvioiduksi tulemiseen liittyviin tekijöihin: taiteen tekeminen on julkista työtä ja katseen alla oleminen luo sekä sisäisiä, että ulkoisia paineita työskentelyyn, riittämättömyyden tunnetta sekä oman työn arvon kyseenalaistamista (Houni, Ansio 2013, 151-158). Myös huoli taloudellisesta toimeentulosta toistuu vastauksissa, apurahoista kilpaileminen koetaan raskaaksi jo monet taiteilijat tekevät useaa työtä taatakseen toimeentulonsa (Houni, Ansio 2013, 151-158).

Tunnistan tutkimuksessa mainitut kuormittavuuden syyt hyvin ja näiden syiden pohjalta pyrin keskittymään erityisesti hyvinvoinnin lisäämisen näkökulmaan taiteilijan työssä: voisiko hyvinvoinnin lisääntyminen vähentää kuormittavuuden kokemusta? En keskity opinnäytetyössäni taidekentän rahoitukseen tai ansaintamalleihin tai pohdi, millaisia muutoksia niissä tulisi tehdä. Tiedostan myös olevani jossain määrin etuoikeutettu, sillä sattumalla syntymään Suomeen olen esimerkiksi saanut mahdollisuuden ilmaiseen taidealan korkeakoulutuksen ja kuulun sosiaaliturvan piiriin, joka takaa minulle toimeentulon silloinkin, jos työtä ei ole. Valkoisena länsimaalaisena en ole myöskään joutunut taistelemaan

olemassaoloni tai taiteilijuuteni oikeutuksesta, vaan olen useimmiten voinut kenenkään kyseenalaistamatta tehdä sellaisia asioita, joista joutuisin jossakin toisaalla asuvana naisena vain haaveilemaan. Myös erilaiset elämäntilanteet vaikuttavat siihen, millaisia valintoja ihmiset voivat elämässään tehdä, enkä halua väittää, että menetelmä, jota olen alkanut kehittää, olisi vastaus kaikkeen tai kenen tahansa ulottuvilla. Tunnistan, että omat lähtökohtani vaikuttavat paljon siihen, että tämäntyyppisen menetelmän kehittäminen on ylipäänsä mahdollista ja hyväksyn, että luon menetelmäni omasta elämäkokemuksestani ja etuoikeuksista käsin.

Tiedostan myös, että tekstiäni voidaan lukea minut naiiviksi leimaten, kyynisillä silmillä tai pehmeää otettani ylenkatsoen. Ymmärrän. Tässä maailmassa on helppo kyynistyä, helppo ylenkatsoa ja helppo kasvattaa kuori, jota empaattiset sanat eivät kykene läpäisemään. Ehkä tämä onkin haaste: kykenetkö lukemaan tekstiäni puhtain sydämin, sellaisella lempeällä otteella kuin millä minä sitä kirjoitan? Vilpittömästi, rakkaudesta käsin. Jos olet päässyt jo tänne asti, ehkä haluat haastaa itseäsi lisää? Sulje silmät, hengitä muutaman kerran syvään ja nauti ilmavirran virtaamisesta kehon lävitse. Jos huomaat ärsyyntyväsi, hyväksy se ja tutkaile hengitystä ärsytyksestä käsin. Jos ärsyynnys lisääntyy, kenties tämän opinnäytetyön loppuun lukeminen voi olla hyväksi.

## **2.2 Tarvitsemme lempeyttä**

Oma työnkuvani taidealalla on moninainen. Tällä hetkellä opetan teatteria, työskentelen museoprojektissa, teen omia esitys- ja performanssitaiteen kentälle sijoittuvia teoksia, esiinnyn ja ohjaan esityksiä sekä teen podcastia. Nautin suurimmasta osasta töistäni ja työni tuntuu merkitykselliseltä.

Taiteilijan työ on peruslähtökohdiltaan omakohtaista, ja ellei työ ole sisäisesti tärkeää ja merkityksellistä, työn mielekkyys ja mahdollisesti koko identiteetti on koetuksella.

(Houni, Ansio 2013, 89.)

Jos kokee, että jokin työ ei tunnu mielekkäältä, on mielestäni viisasta kyseenalaistaa työn merkitys ylipäänsä. Miksi tekisin töitä, joissa en viihdy? Toinen tekijä on työn kuormittavuus: töihini liittyvät niin kutsutut metatyöt kuormittavat minua toisinaan ja saavat arkeni ajoittain tuntumaan raskaalta. Sähköposteihin ja muihin viesteihin vastaaminen, palaveriaikojen sopiminen, apurahahakemusten kirjoittaminen, työtuntien raportoiminen eri työnantajille ja ylipäänsä tavoitettavana oleminen aiheuttavat minulle välillä ahdistuneisuuden tunteita. Hetkittäin on vaikea tehdä eroa työn ja vapaa-ajan välille, jos työviestejä satelee puhelimeen pitkin iltaa ja minun oletetaan reagoivan niihin. Koen kuitenkin, että nämäkin osa-alueet kuuluvat osittain taiteilijan työhön: jos en tekisi niitä itse, joutuisin ulkoistamaan ne jonkun toisen tehtäväksi. Ehkä tärkeä kysymys onkin miettiä, miten voisin organisoida myös tämäntyyppiset työtehtäväni niin, etteivät ne tuntuisi niin työläiltä tai söisi aikaa taiteen tekemiseltä?

Omien teosteni suunnittelu-, konseptointi-, ja esitysvaiheet tuntuvat myös ajoittain raskailta, mutta eri tavalla. Ne ovat usein töitä, joista eniten nautin ja jotka tuntuvat kaikkein palkitsevimmilta, mutta niissä tarvitsen myös eniten luovuuttani ja olen haavoittuvaisimmillani. Omiin teoksiini annan eniten itsestäni ja omasta sisäisestä maailmastani ja sitä kautta olen myös epävarmempi ja kaikkein herkimmilläni. Kokemuksesta uskallan sanoa, että yöuneni kärsii esityspäivän tai ensi-illan lähestyessä, saatan unohtaa syödä, en ehdi tai jaksa liikkua ja sosiaalinen piiri kapenee vain saman produktion äärellä työskentelewiin. Yksinkertaisesti ajatuksiini ei mahdu muuta kuin lähestyvä teos ja sen työstäminen.

Vaikka en käyttäisi vuorokauden tunneista aktiiviseen työskentelyyn kuin kuudesta kahdeksaan tuntia, täyttää passiivinen työskentely lopun ajan ja näennäinen vapaa-aika hiipuu toisinaan olemattomiin. Uskallan sanoa, etten ole ainoa, joka kärsii luovan työn haasteista, jotka usein sisältävät joka paikkaan

seuraavaa ajatustyötä, suunnittelua, ideointia ja uuden tuottamista ja näin ollen työvaihe jää helposti päälle, vaikkei ajattelisikaan olevansa aktiivisesti työn äärellä. Myös tieto työn julkisesta luonteesta on jossakin takaraivossa, vaikkei sitäkään ajattelisi aktiivisesti. Joku tulee näkemään työni tuloksen ja mahdollisesti vielä arvioimaan sitä. Vaikka samaan aikaan koen, että taide on vahvasti kommunikaatioita tekijän ja kokijan välillä ja janoan teoksilleni yleisöjä, silti jokainen julkisesti nähtävä oma teos jännittää.

Hetkittäin mietin, miten jokin samaan aikaan niin antoisa ja kiinnostava voi olla myös niin raskasta ja ahdistavaa? Olisiko olemassa muita vaihtoehtoja? Pyrinkin tässä opinnäytteessäni luotaamaan katsetta kohti tulevaa: miten voisin toimia toisin? Millaisia muutoksia tarvitaan? Voisiko työ kuormittaa vähemmän ja antaa enemmän? Millaisista työkaluista taiteilija voisi hyötyä matkalla kohti paremmin voimista?

Uskon muutokseen. Uskon rakkauteen, vaikka se kuulostaakin naiivilta. Uskon lempeyteen. Uskon empatiaan ja kuuntelemiseen. Uskon jakamiseen, uskon hyvään. Uskon pehmeyteen, uskon kosketuksen voimaan. Uskon ajattelemiseen, uskon yhteistyöhön. Uskon hiljaisuuteen.

Tarvitsemme lisää lempeyttä.

## **2.3 Onnellisuuden osatekijöitä**

Hyvinvoiva ja onnellinen taiteilija – saattaa jonkun mielestä kuulostaa utooppiselta ajatukselta, mutta haluan uskoa sen olevan mahdollista. Uskon myös, että yksi onnellisuuden kokemuksen avaintekijöistä on hyvinvointi – samoin kuin toista kautta hyvinvointiin liittyy käsitys omasta onnellisuudesta. Onnellisuus ja hyvinvointi kulkevat siis käsi kädessä, toisiinsa vaikuttaen ja toisiaan ruokkien. Hyvinvoinnin käsitteen määrittely voi olla paikoin haastavaa, sillä ei ole olemassa

yksiselitteistä määrettä sille, milloin ihminen voi hyvin. Niinpä puhuessani hyvinvoinnista, puhun siitä näkökulmasta ja kokemuksesta, jota minulla asiasta on: mitä minä tarvitsen voidakseni hyvin?

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) määritelmä hyvinvoinnin käsitteelle jakaa sen kolmeen osatekijään: terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin sekä koettuun hyvinvointiin, elämänlaatuun. Mielestäni tuo kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin käsitteen avaava kolmikanta luo hyvän pohjan termille, joka on usein monitulkintainen. THL:n verkkosivulla yksilön hyvinvointiin määritellään kuuluvaksi sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus sekä sosiaalinen pääoma. Näiden kautta hyvinvointi piirtyy minulle niin, että voidakseni hyvin tarvitsen ympärilleni erityisesti mielekästä tekemistä, arvokkaita ihmissuhteita sekä onnellisuutta, unohtamatta terveyttä, jonka puitteissa voin nauttia näistä asioista ja materiaalista hyvinvointia, joka takaa, että minulla on elämän peruselementit kunnossa: turvallinen koti, vettä ja ruokaa sekä vaatteita.

Haluan siis tutkia, miten minä voisin tehdä taiteilijan työtäni niin, että se tukee kokonaisvaltaista hyvinvointiani. Miten voisin löytää jonkinlaisen tasapainon hyvinvoinnin eri elementtien välille? En yritä väittää, että olisi olemassa vain tietynlainen malli hyvinvoinnille tai että vain tietynlainen toiminta edistäisi hyvinvointia. Jokaisen tulisi itse määritellä, mitä juuri omaan hyvinvointiin kuuluu ja pohtia aika ajoin, onko elämässä riittävästi elementtejä, jotka tukevat omaa hyvinvointia. Ainakin taiteilijat ympärilläni kokevat hyvinvoimisen entistä tärkeämmäksi ja olenkin opinnäytteeni aiheesta puhuessani saanut paljon kannustavia kommentteja aiheen tärkeydestä.

Hyvinvointi saattaa herättää myös negatiivisia miellelyhtymiä siitä, kuinka jokaisella itseään arvostavalla yksilöllä tulisi olla sormessa älysormus ja puolivuotissuunnitelmissa triathlon, kalenterissa tapaamiset niin life coachin kuin personal trainerin kanssa ja sähköpostissa optimaalinen ruokapäiväkirja joka



viikolle. Tutkija Miia Grénman on tutkinut väitöskirjassaan *wellness* -ilmiötä, sen ajan saatossa kokemia muutoksia sekä siihen liittyviä kulutustottumuksia. Vaikkakin hyvinvoinnin kaupallistaminen herättää minussa paljon kysymyksiä, tuo väitöstutkimus esiin kiinnostavia havaintoja esimerkiksi hyvinvoinnin evoluutiosta. Tällä hetkellä ollaan ikään kuin palaamassa juurille: länsimaissa ihmisiä kiinnostaa vanhat opit esimerkiksi kiinalaisesta lääketieteestä sekä kehon ja mielen yhteys entistä enemmän (Grénman 2019, 97). Samaan aikaan kun itsensä mittaamisesta on tullut arkipäivää, kaipaamme yhteyttä johonkin syvempään, paluuta yksinkertaisempiin asioihin ja vanhaan perimätietoon.

Huojentavaa on mielestäni myös kehitys kohti immateriaalisempaa hyvinvointi-käsitystä (Grénman 2019, 25) sillä koen, että hyvinvointiin voi keskittyä myös ilman tuotteiden tai palveluiden ostamista. Ajatus kulutuksen lisäämisestä oman hyvinvoinnin lisäämiseksi tuntuu vähintäänkin ristiriitaiselta. Se hyvinvointi, josta minä puhun, ei ole verkkokaupasta ostoskoriin klikkailtava valmennuspaketti, jonka hyvinvointiteollisuuden koneisto on meille valmiiksi palvelumuotoillut.

Grénman (2019, 31) avaa väitöksessään myös useita eri malleja hyvinvoinnin käsitteen määrittelyä varten eri näkökulmista, lähtökohdista ja aikakausista käsin. Lääketieteen tohtori Bill Hettlerin luoma malli ”Hyvinvoinnin kuusi ulottuvuutta” (Hettler's Six dimensions of wellness) kattaa fyysisen, emotionaalisen, sosiaalisen, henkisen, älyllisen ja ammatillisen hyvinvoinnin. Löydän samaistumispintaa tähän määritelmään, sillä koen tärkeäksi näiden osa-alueiden tasapainon elämässäni.

Haluan uskoa siihen, että hyvinvointi lähtee kaikkein eniten omasta sisäisestä kokemuksesta, omista tuntemuksista. Siitä, että voi itse vaikuttaa oman kehonsa ja mielensä yhteyksiin, kuunnella, mitä haluaa, mitä tarvitsee, mikä tuntuu hyvältä. Keskittyä henkiseen ja emotionaaliseen hyvinvointiin. Fyysinen hyvinvointi käsittää erityisesti kehosta huolehtimisen eri tavoin ja koska koen kehon ja mielen yhteyden erottamattomaksi, tämä limittyy myös henkiseen hyvinvointiin.

Sosiaalista hyvinvointia taas lisää yhteys toisiin ihmisiin ja muuhun ympäröivään. Työn tekemiseen liittyy ainakin minulla sekä ammatillinen, että älyllinen hyvinvointi. Minulle tärkeää on myös merkityksellisyyden kokemukseen liittyvä hyvinvointi: jos koen, että elämäni tuntuu merkitykselliseltä, minulle mielekkäältä ja tärkeältä, lisää se myös hyvinvointiani.

Vaikka meille jatkuvasti tarjotaankin erilaisia tapoja kuluttaa rahaa hyvinvointiin, muistutan välillä itseäni, että pysähtymiseen ei tarvita suuria kuukausituloja: itseltään kuulumisten kysyminen tai toisen ihmisen läsnäoleva kohtaaminen ei maksa mitään. Itse koenkin hyvinvointiin keskittymisen enemmänkin puhdistavana, ylimääräisiä elementtejä karsivana ja tiedostavien valintojen tekemisenä. Koska en ole kuitenkaan täysin omavarainen, minun on ostettava esimerkiksi ruokaa tai vaatteita, mutta voin niidenkin suhteen päättää, millä tavoin käytän rahani, mitä haluan tukea.

Koen, että hyvinvoinnissa keskeistä on kokemus omasta onnellisuudesta: en usko, että voin voida hyvin, jos en miellä itseäni ainakin jossakin määrin onnelliseksi. Myös onnellisuus on käsitteenä hieman hankalasti mitattava. Yleisesti ottaen suomalaisia pidetään maailman onnellisimpina (World Happiness Report 2019, 20). Tulokset on saatu kyselytutkimuksesta keräämällä, joten tässä korostuu yksilön oma kokemus onnellisuutta taustoittavien kysymysten äärellä. Onnellisuus ei sulje pois kielteisiä tunteita eikä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin keskittyminen tarkoita kaikkien mahdollisesti hankalia tunnekokemuksia tuottavien asioiden raivaamista pois elämästä. Minulle siihen liittyy myös se, että uskallan pysähtyä haastavienkin tunteiden äärellä, tutkia, mitä ne minulle viestivät.

Psykiatrian, psykologian ja neurotieteen professori Richard Davidson on tutkinut aivoissa tapahtuvia muutoksia onnellisuustutkimusten yhteydessä ja esimerkiksi meditaation lisäämisen myötä on saatu positiivisia tutkimustuloksia onnellisuuden

lisääntymisen saralla (Holmer 2014, 31-34). Onnellisuutta on siis mahdollista myös tietoisesti opetella, se ei ole jokin tila, joka joko on tai ei ole läsnä elämässämme ja erilaisin itsetutkiskelun keinoin sitä kohti on mahdollista kurkottaa.

Olen itse tutustunut erilaisiin meditaatiotekniikoihin elämäni aikana ja harjoittanut joitakin säännöllisemmin ja joitakin hieman epäsäännöllisemmin. Koen kuitenkin, ettei ainoastaan meditaation lisääminen osaksi jokapäiväistä elämää riitä ratkaisemaan sitä haastetta, minkä koen usein taiteelliseen työhön liittyvän: ajan puutteen ja stressin kokemukset sekä jatkuva oman tekemisen kyseenalaistaminen hiipivät silti mieleeni, vaikka meditoin. Olen saanut apua myös ratkaisukeskeisestä psykoterapiasta, ja kenties sekin on ollut omiaan ohjaamaan minua kohti uusien mahdollisten toimintatapojen etsimistä.

Olenkin halunnut lähteä kehittämään omaa taiteelliseen työskentelyyn sovellettavissa olevaa menetelmääni, jossa muun muassa meditaatio, itsetutkiskelu ja tietoisien läsnäolon harjoittaminen ovat yhtenä osa-alueena mukana, mutta saavat rinnalleen myös muita palasia. Näin ollen menetelmässäni yhdistyvät kokonaisvaltaiseen hyvinvoinnin kokemukseen vaikuttavat elementit: ravinto, uni, liikunta, levon sekä aktiivisen toiminnan välinen suhde ja tasapaino, joista psykologi Titti Holmer (2014, 30) kirjoittaa kirjassaan Onnellinen nyt – käytännön opas tietoiseen läsnäoloon. Minulle tärkeää on myös pohtia sosiaalisten suhteiden merkitystä ja tasapainoa yksinolon ja vuorovaikutteisen toiminnan välillä. Näiden kanssa haluan työskennellä, näiden vaikutusta taiteellisen työn kuormittavuuden kokemukseen tutkia.

En koe, että vastuu omasta hyvinvoinnista ja onnellisuuden kokemuksesta olisi pelkästään yksilöllä itsellään. Kaikki yhteiskuntamme rakenteet eivät ole linjassa hyvinvoinnin edistämiseksi ja koen, että isoja muutoksia esimerkiksi lyhyemmän työajan tai vapaaehtoisen osa-aikatyön lisäämiseksi ja työssä jaksamisen

tukitoimenpiteiden eteen tulisi tehdä, varsinkin jos puhutaan prekaarista taidetyöstä. Tässä opinnäytteessä tutkin kuitenkin nimenomaan omien valintojen vaikutusta omassa hyvinvoinnissa Suomessa asuvan freelance-taiteilijan näkökulmasta. Kuten aiemmin mainitsin, haluan murtaa myyttiä siitä, etteikö taiteilijana voisi voida hyvin tai ainakin työskennellä omaa hyvinvointiaan tukien.

## **2.4 Kohti tietoista ajankäyttöä**

Titti Holmer (2014, 207-208) kirjoittaa muun muassa siitä, kuinka meidän olisi hyvä pohtia, mihin aikamme kuluu: käytämmekö päivämme todella onnellisuutemme lisäämistä mahdollistaen? Vai onko elämämme viikko toisensa jälkeen vain velvollisuuksien ja meille epätyytyttävien asioiden hoitamista? Jos tiedostamme, miten käytämme aikaamme, voimme nähdä, tukevatko tekemämme valinnat omaa hyvinvointiamme ja onnellisuuttamme. Holmer (2014, 206) kirjoittaa myös siitä, miten meidän on koettava tekemisemme merkitykselliseksi, jotta se voi ylipäänsä tyydyttää meitä ja merkityksellisyyden kautta myös vapauttaa aivoissa mielihyvää lisäävää dopamiinia. Kuulostaa järkeenkäyvältä: mielekkäitä asioita tehdessä aika lentää kuin siivillä ja mieliala on korkealla, kun taas epämiellyttävien tehtävien hoitaminen tuntuu usein raskaalta. Alan pohtia, mihin aikani menee. Näkyykö ajankäytössäni se, minkä koen tärkeäksi ja mielekkääksi? Käytänkö vuorokauteni tunnit omaa hyvinvointiani lisäten? Ensimmäiseksi listaan minulle tärkeitä arvoja ja asioita (Ks. Liite 1). Seuraavaksi pidän kirjaa ajankäytöstäni (Ks. Liite 2 ja Liite 3). Kirjoitan mahdollisimman tarkasti ylös, mihin aikani kuluu. Ensimmäisen seurantaviikon teen heinäkuussa 2019, toisen kolme kuukautta myöhemmin, lokakuussa 2019. Millaisia eroja huomaan?

Lokakuussa teen töitä enemmän kuin heinäkuussa. Käytännössä lomailin koko heinäkuun, tai ainakin jos ajatellaan, että työn tekemisen määreenä on jonkinlaisen palkan tai palkkion saaminen, en tehnyt mitään sellaista, josta joku olisi minulle

maksanut. Koen kuitenkin, että heinäkuussa tein paljon esimerkiksi ajatuksellista pohjatyötä tätä opinnäytettä varten, sillä luin paljon ja kirjoitin satunnaisesti myös huomioitani ylös. Suunnittelin myös opinnäytteeni taiteellista osiota, ja edistin muutoinkin muutamia työhön limittyviä asioita. Loma on myöskin käsitteenä kiinnostava, sillä elämäni aikana olen voinut laskea palkalliset kesälomapäiväni kahden käden sormilla. Yleistä onkin, että loma on freelance-taiteilijoiden keskuudessa käsite ajanjaksolle, jolloin ei tehdä töitä, vaikkei kyse olisi palkallisista lomapäivistä. Puhutaan *koetuista* vapaapäivistä ja lomista. (Houni, Ansio 239, 2013.) Näin ajattelen itsekini: jos en tee kesällä töitä, miellän olevani lomalla, vaikkei kyseessä olisikaan palkallinen kesäloma.

Ajankäyttöäni tarkkailemalla huomaan, että niin heinä- kuin lokakuussakin ehdin liikkumaan minulle sopivan määrän. Heinäkuussa päivieni sisällöt olivat ehkä hieman tyhjempiä, joihinkin päiviin sisältyi vain yksi isompi aktiviteetti. Lokakuussa taas päiväni täyttyivät monista eri paikoista ja ihmisistä. Lokakuun seurantaviikon aikana en ehtinyt keskittymään opinnäytetyöhön ja taiteellisen opinnäytteeni prosessiin niin paljon kuin olisin halunnut, sillä juuri tuolla viikolla muita töitä ja projekteja oli enemmän. Heinäkuussa taas olisi ollut aikaa, mutta valitsin lomailla ja tehdä vähemmän.

Sekä heinä-, että lokakuussa vietin yllättävän paljon aikaa läheisten ihmisten kanssa. Sattumalta lokakuun viikolle osui myös useammat juhlat, mikä osaltaan lisäsi sosiaalisten tilanteiden määrää. Oma sosiaalisuuteni yllätti minut – kuvittelin viettäväni enemmän aikaa yksin. Tunnistan itsessäni introvertteja piirteitä ja yleisesti ottaen koen tarvitsevani paljon aikaa yksin olemiselle. Osa töistäni on täynnä sosiaalisia tilanteita ja olen paljon tekemisissä erilaisten ihmisten sekä ryhmien parissa, joten usein vapaa-ajalla nautin yksin olemisesta tai kahdenkeskisestä ajasta kumppanini tai eri ystäväni kanssa. Isot ihmismäärät kuormittavat minua ja juhlissakin vetäydyn yleensä keskustelemaan muutaman ihmisen kanssa. Yllättävää kyllä, en kuitenkaan muista kokeneeni kummankaan

seurantaviikon aikana sosiaalista ähkyä tai halua enempään yksinoloon. Ehkä näinä viikkoina olin sattumalta hyvässä tasapainossa yksin ja ihmisten parissa vietetyn ajan suhteen.

Jos mietin omia arvojani, tunnistan niin heinä- kuin lokakuussakin paljon arvojeni mukaista toimintaa. Lokakuussa olisin ehkä toivonut päiviini enemmän keskitettyjä hetkiä ajatteluun, kun taas heinäkuussa oli hetkittäin jopa ehkä liian paljon aikaa ajatuksille. Oma hyvinvointiani tukee molemmilla seurantaviikoilla suhteellisen hyvä unen määrä, vaikkakin lokakuun jakson aikana valvoin käytännössä yhden kokonaisen yön. Muutoin unirytmieni tuntuu minulle sopivalta. Tarvitsen paljon unta, mutta onnekseni nukun pääsääntöisesti hyvin ja riittävästi. Myös tietty rutiininomaisuus päivissä tuo minulle turvaa. Yritän ottaa aamuihini aikaa hitaalle heräämiselle, pienelle meditaatiolle sekä rauhalliselle ja hitaalle aamiaiselle. Myös iltaisin pyrin rauhoittumaan jollakin tapaa ennen nukkumaanmenoa. Tämä on yksi konkreettisista muutoksista, joita olen tehnyt aloitettuani kehittää lempeämmän taiteellisen työskentelyn menetelmää. Aiemmin saatoin viettää aikaa puhelin kädessä iltamyöhään tai sännätä heti herättyäni päivän askareisiin. En halua kuitenkaan halua suorittaa, ja hyväksyn, että eri päivien aamut ja illat ovat keskenään erilaisia. Haluan, että on aikaa kokea ja tuntea. Sitä on oltava myös, vaikka meinaa valmistua maisteriksi ja saada opinnäytetyön tehtyä. Haluan voida hyvin nyt, huomenna ja ensi viikolla.



### 3 Hyvinvointi lempeämmän taiteellisen työskentelyn näkökulmasta

Totta kai minä olin valinnut henkilökohtaisen aiheen. Kaikkihan lopulta niin tekevät. Ihmiset valitsevat kutsumuksena henkilökohtaisista syistä. Olennaista on, miten pärjää siitä huolimatta.

(Vähäpesola 2019, 36.)

Alkuvuodesta 2019 olin maisteriopinnoissani siinä vaiheessa, että oli aika ruveta pohtimaan opinnäytetyön aihetta. Opintojeni aikana olin pyöritellyt ympäripyöreitä ajatuksia hyvinvoinnin ja taiteen yhdistämisestä ja pohtinut, millä muotoa saisin yhdistettyä minulle tärkeitä asioita opinnäytteeseeni. Kevään aikana tein alustavaa pohjatyötä ja kirjoitin ajatuksia, koitin jäsentellä ja hahmottaa, mistä oikeastaan haluaisin kirjoittaa. Pidin myös lyhyen presentaation opinnäyteseminaarissa omista senhetkisistä ajatuksistani, jotta saisin työni konkreettisesti alkuun. Todellisuudessa en työstänyt opinnäytettäni kevään aikana lainkaan eteenpäin, enkä avannut presentaatio-tiedostoani kertaakaan sen jälkeen, kun presentaatio huhtikuussa oli ohi.

Minulle taiteen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin yhdistäminen on jo pidempään tuntunut luontevalta, vaikkakaan en ole sitä aikaisemmin tehnyt kovin tietoisesti. Viimeisten viiden vuoden aikana minua taiteentekijänä ovat kuitenkin ainakin välillisesti ohjanneet kasvava kiinnostus henkisyyttä, omien tietoisuustaitojen kehittämistä, joogaa, meditaatiota, elämän tarkoituksen etsimistä ja oman polun seuraamista kohtaan. Samaan aikaan olen huomannut, etten voi irrottaa noita kiinnostuksiani omasta taiteellisesta työskentelystä, vaan ne näkyvät aina jollakin

tapaa omissa teoksissani, jotka ovat pääsääntöisesti kestollisia, paikkalähtöisiä ja osallistavia esitystaideteoksia ja performansseja.



Kuvio 1. Opinnäytetyön ensimmäisiä suuntaviivoja, kuva presentaatiosta, huhtikuu 2019.

Kun nyt syksyllä 2019 avasin presentaatitiedostoni uudelleen ja katselen puoli vuotta aiemmin laatimaani ajatuskarttaa, huomaan siinä samoja teemoja ja aiheita, joiden parissa opinnäytettäni tällä hetkellä työstän. Keväällä en tosin vielä tiennyt, että alkaisin kehittämään menetelmää, jonka käyttämistä taiteellisessa työskentelyssä tutkin ja reflektoin. Kesän aikana alkoi kuitenkin tuntua siltä, että haluan kokeilla toisin tekemisen tapaa käytännössä, ja näin syntyi ajatus lempeämmän taiteellisen työskentelyn menetelmän kehittämisestä. Koska olen huomannut aiempien omien työskentelytapojeni kuormittavan minua, tuntuu perustellulta tehdä muutoksia omaan työskentelyyn. Kesän 2019 aikana aloin

myös hahmottelemaan *a v a i l a b l e* -teosta, jonka prosessissa menetelmäni hyödynnän, ja jota käsittelen luvussa 5.

Suhtaudun lempeämmän taiteellisen työskentelyn menetelmän kehittämiseen kunnianhimoisesti, päämäärätietoisesti ja tavoitteellisesti. En kuitenkaan halua, että opinnäytteestä, menetelmän kehittämisestä tai *a v a i l a b l e* -teoksesta itsestään tulee minulle liian stressaavaa. Joudun siis tasapainoilemaan sopivan aktiivisuuden ja työskentelyä kohti ajavan intohimon sekä tietoisien palautumisen välillä. Tavoitteellisuus on minulle eri asia kuin suorittaminen: tavoitteellisuudessa pyrin jotakin kohti, mutta sallin matkalla pysähdyksiä, harhailua, tutkailua ja tarpeen tullessa myös suunnan vaihtamista. Vaikka tavoitteenani on luoda lempeämmän taiteellisen työskentelyn menetelmä, pyrin myös ajatusmalliin, jossa muutos on pysyvää ja vaikka opinnäytetyöni onkin jossakin kohtaa niin sanotusti valmis ja myös *a v a i l a b l e* -projektini tulee päätepisteeseen, haluan silti säilyttää itselläni menetelmän jatkokehittämisen ja soveltamisen mahdollisuuden.

Tanskalaisen Happiness Research Instituten toimitusjohtaja Meik Wiking (2017, 88) kirjoittaa siitä, kuinka myös matka kohti tavoitetta tulisi luoda nautittavaksi. Jos luulemme pystyvämme kokemaan onnellisuutta vasta saavutettuaamme tietyt tavoitteet, tulee jonkinlaiseen lopputulokseen tähtäävistä prosesseista varmasti raskaampia. Niinpä pyrin luomaan menetelmää, jossa myös itse kehittämisvaihe sekä sen soveltaminen käytännössä olisivat mielekkäitä: ei vain lopputulos, joka menetelmää hyödyntämällä mahdollisesti on saavutettavissa. Tavoitteellisuus ja keskeneräisyyden hyväksyminen eivät sulje toisiaan pois, vaan voivat jopa toimia toisiaan tukevinä elementteinä.

Pohtiessani nimeä työskentelytavalleni, mietin paljon, onko kyseessä järjestelmä, malli vai jokin muu. Parhaiten tarkoitukseni vastasi sana *menetelmä*, vaikka se saattaakin olla sanana hieman problemaattinen, ajaen helposti ajatukset kohti jotakin jo valmista, kenties tarkoin harkittuun lopputulokseen tähtäävää

työskentelytapaa. Menetelmä on väline jonkin asian saavuttamiseksi. Vaikken pidä sanaa täysin ongelmattomana, tunnistan kyllä, että olen nimenomaan kehittämässä *menetelmää*: pyrin löytämään *välineen*, eli työskentelytapoja, joiden avulla taiteen tekeminen tukisi taiteilijan hyvinvointia, jolloin *lopputuloksena* olisi vähemmän kuormittava, voimavaroja lisäävä taiteellinen prosessi ja paremmin voiva taiteilija ja koska nämä heijastuvat myös syntyvään teokseen, on sillä mahdollisuus vaikuttaa välillisesti myös taiteen kokijoiden hyvinvointiin.

Se, millaiseksi tuo menetelmä matkan varrella muotoutuu, paljastuu minulle prosessin kautta ja sitä haluan tutkia. Juha Varto (2017, 103) muistuttaa siitä, kuinka taiteellisen työskentelyn menetelmillä on lupa olla avoimia ja muotoaan tarpeen mukaan muuttavia. Kun itse puhun lempeämmän taiteellisen työskentelyn menetelmästä, puhun siis moneen suuntaan auki olevasta, hengittävästä prosessista, jonka rakenteet elävät muutoksessa ja kyseenalaistavat itseään alati. Tuo menetelmä on ikään kuin alusta, peili, tukipilari, johon nojata.

Lempeys sanana valikoitui mukaan, sillä minulle se merkitsee niitä asioita, jotka koen tärkeiksi pitää mukana taiteellisessa työskentelyssäni. Lempeys kattaa mielestäni niin rakkauden kuin myötätunnonkin itseä sekä toisia kohtaan, se on välittämistä ja hyvään keskittymistä, pehmeyttä ja armollisuutta. Lempeällä otteella voi myös kohdata haasteet sekä keskustella vaikeista asioista, se ei siis ole yrittäminen kieltää vaikeita tilanteita tai olla kohtaamatta niitä. Lempeämmän taiteellisen työskentelyn menetelmä on suunta, jota kohti olen kulkemassa, jotakin, mitä haluan tällä hetkellä tutkia, kehittää ja jakaa.

### **3.1 Lähtökohtia matkalle – keho ja mieli**

Mainitsin aiemmin, että yhtenä tärkeänä lähtökohtana omaa menetelmääni kehittäessä pidän kehon ja mielen yhteyttä ja omien tuntemusten kuuntelua. Opiskelen tällä hetkellä taiteen maisterin opintojeni lisäksi joogaopettajaksi ja

vaikka se tarkoittaakin kerran kuussa intensiivisiä ja tiiviitä viikonloppuopintojaksoja sekä itsenäistä joogan harjoittamista, refleктоimista ja oppimistehtävien tekemistä, en koe sitä omaa kuormitusta lisäävänä. Päinvastoin: lähiopetusviikonloppujen jälkeen koen itseni virkeämmäksi, energisemmäksi ja läsnäolevammaksi. Oma keskittymiskykyni on parempi ja maltan olla lisäämättä omaa vireystasoani keinotekoisesti esimerkiksi liialla kahvin juomisella. Vaikka olen aktiivinen, toimii tuo aktivaatio minua lataavana ja voimavarojani lisäävänä.

Kurkottamalla jokaiseen suuntaan, kiertämällä ja venyttämällä yllättävistä kulmista pyritään saavuttamaan väljempi ja vaivattomampi olo kehossa sen ollessa lepotilassa. Samaan tapaan analyttinen mieli pureksii kaikki kokemukset pieniksi palasiksi, kurottaa kuvitteellisiin skenaarioihin, jotta mielen perusnäkö olisi selkeämpi.

(Vähäpesola 2019, 164.)

Kehon ja mielen yhteys on itselleni tärkeää miltei kaikessa, mitä teen ja joogasta olen löytänyt itselleni tärkeän tavan keskittyä yhtä aikaa sekä kehoni, että mielen hyvinvointiin. Joogan eri asennot eli *asanat* tuovat kehooni niin rentouttavia ja palauttavia muotoja kuin haastetta ja hikoilua aktiivisemmän ja dynaamisemmän harjoituksen kautta. Suunnitelmien mukaan elokuussa 2020 valmistun joogaopettajaksi ja toivon voivani tulevaisuudessa työskennellä myös joogan opettamisen parissa. Itselleni taiteen tekeminen ja joogan maailma kulkevat käsi kädessä ja koen niiden limittyvän niin vahvasti toisiinsa läsnäolemisen, kuuntelemisen, hyväksymisen, itsensä ja muiden kohtaamisen ja jakamisen kautta, etten ajattele joogaa irrallisena muusta elämästäni tai työstäni. Se on yksi elementti lisää, elementti, joka pitää minut liikkeessä silloinkin kuin olisin fyysisesti paikoillani.

Kiinnitän huomioni äärioviini, koukistettuihin polviini, päähän, joka on mysteeri. Miten sen sisällä voi olla mieli, joka on niin vilkas, vaikka ruumis on aivan paikoillaan? Kehon hiljaisuus tuntui joskus vain antavan tilaa mielen metelille, vaikka rauhoittamalla keho on

tarkoitus rauhoittaa myös mieli. Suoristan jalkani, jalkaterät kääntyvät hieman ulospäin, luovutan kädet lattialle sivuilleni ja huokaisen. Hengitän ja kuvittelen, kuinka ajatusteni meluisa kuona siirtyy mielestäni huoneeseen uloshengityksen mukana.

(Vähäpesola 2019, 17.)

Koen, että jooga haastaa omalla lempeällä tavallaan samaan aikaan sekä kehoa, että mieltä. Jollakin tapaa pakottaa kohtaamaan oman itsen tässä hetkessä. Toisinaan *savasana*, kuolleen miehen asento, jossa joogaharjoituksen päätteeksi maataan selällään lattialla tavoitellen rentoutumisen tilaa, onkin se kaikista haastavin asana. Hellittämisen ja luopumisen asana, jossa saa päästää irti myös ajatuksista. Tarkoitus ei ole kuitenkaan vaipua uneen, vaan pitää keho jännityksistä vapaana ja mieli tässä hetkessä (Schöps 2016, 215). Miten hankalaa onkaan joskus tietoisesti keskittyä rentoutumiseen, hetkeen, jossa kukaan ei vaadi minulta mitään? Suorittajaminä saattaa pyrkiä kontrolloimaan jopa rentoutumista, tehden siitä toisinaan jopa mahdotonta. Pyrin päättämään jokaisen joogaharjoitukseni *savasana*an ja opettelemaan sitä kautta irti päästämistä ja vapautumista.

Taiteen tekemisessä keho ja mieli ovat minulle luontevasti keskiössä, sillä taustani teatterimaailmassa on tuonut fyysisen tekemisen ja kehollisuuden tärkeäksi ilmaisumuodoksi ja toki myös mieleni on läsnä luovissa työprosesseissa. Minulle on luontaisaa ajatella myös taidetta kehon ja mielen yhteistuotoksina, joita ei olisi ilman toista. Niinpä myös lempeämmän taiteellisen työskentelyn menetelmän näkökulmasta kehon ja mielen yhteys on kiinteästi läsnä taiteellisessa työssä.

Tasapaino on yksi kulmakivistä, joita kohti pyrin lempeämmän taiteellisen työskentelyn menetelmässä itseäni ohjaamaan. En usko puritaaniseen ja mustavalkoiseen kurinalaisuuteen, en usko ehdottomuuteen. En halua kieltää itseltäni varsinaisesti mitään. Jotta voi täyttyä, on välillä tyhjennyttävä ja tehtävä tilaa. Tarvitsen sekä haasteita, että armollisuutta. Tarvitsen aktiivisuutta ja



rentoutta. Työstäessäni *available*-teosta pyrin ujuttamaan joogaa päiviini ja viikkoihini. Tutkin, tuoko joogan lisääminen ja siihen tietoisemmin keskittyminen jotakin uutta lähestymistapaa taiteelliseen työskentelyyn. Kirjoitan tästä lisää teoksen reflektio-osuudessa luvussa 5.3.

### 3.2 Uni

Uni on kehoani rentouttavaa ja lataavaa ja tuo minulle sitä kautta energiaa. Määrällisesti ja laadullisesti riittävän unen merkityksestä ihmisen hyvinvointiin lienee miltei jokainen samaa mieltä. Ravintovalmentaja Kaisa Jaakkola kirjoittaa Hormonitasapaino – opas energiseen elämään -kirjassaan univajeen aiheuttavan muun muassa stressihormonien kasvun määrää elimistössä, heikentävän oppimista, vaikuttavan epäsuotuisasti muistiin ja tekevän alttiiksi tulehdustiloille (Jaakkola 2012, 255-256). Näin ollen en halua kyseenalaistaa unen merkitystä omassa hyvinvoinnissani. Kuulun siinä mielessä onnekkaaseen ihmisryhmään, että pääsääntöisesti nukun hyvin. Nukahdan yleensä helposti ja useimmiten herään aamulla luonnostaan ja virkeäni. Kiireisissä elämänvaiheissa unen laatuni kuitenkin kärsii, nukahtaminen on haastavaa ja heräilen öisin – tai sitten menen vain liian myöhään nukkumaan. Tarvitsen paljon unta ja olen parhaimmillani, jos saan nukkua säännöllisesti kahdeksasta yhdeksään tuntia yössä. Pärjään satunnaisesti vähemmälläkin unimäärällä, mutta huomaan vähäiset unet omassa olossani: väsymyksen myötä olen äkkipikaisempi, kärsimättömämpi ja sorrun helposti tekemään asioita keskittymättä. Myös pienten vastoinkäymisten kestäminen väsyneenä on haastavampaa.

Koen unimaailman myös luovuuttani ruokkivana tekijänä, ja valve-elämäni kokemukset heijastuvat aika ajoin paljonkin yöllisiin uniini. Nykyään uneen viitattaessa puhutaan usein nimenomaan unen fyysisen palauttavuuden tärkeydestä, mutta taiteessa unet ovat toimineet myös inspiraation lähteenä. En muista omia uniani läheskään aina, mutta välillä olen pitänyt unipäiväkirjaa ja itsekin

hyödyntänyt unieni elementtejä, lähinnä tunnelmia ja visuaalisia kuvia taiteellisessa työskentelyssäni. Tässä luvussa keskityn kuitenkin unen fysiologiseen näkökulmaan. Kahvi vaikuttaa elimistööni toista kautta kuin uni: se aktivoi ja tuo energiaa siitä käsin. Haluan, että elämässäni on aikaa ja tilaa molemmille: unelle ja kahville. Tärkeintä on löytää tasapaino, sillä esimerkiksi liikaa nukkuminen tekee minut usein väsyneeksi ja passivoi. Mikä olisikaan helpompi keino kuin lisätä omaa vireystasoa juomalla kahvia?

Olen huomannut, että kun omassa taideprojektissani on kaikkein intensiivisin vaihe meneillään, alan tinkimään yöunista ja venytän työskentelyäni liian myöhään. Seuraavana päivänä väsymystä kompensoidakseni juon kahvia. Jos unta on tullut aivan liian vähän, juon lisää kahvia ja tämä aiheuttaa pian sen, että nukun levottomasti ja jälleen seuraavana päivänä paikkaan puuttuvaa energiaani lisäkofeiinilla. Helppo ratkaisu olisi varmasti lopettaa kahvin juominen kokonaan. Mutta pidän kahvin mausta, enkä halua luopua jostain minulle mielihyvää tuottavasta asiasta sen mahdollisesti mukanaan tuomien haasteiden tähden. Koen myös aidosti saavani kahvista piristystä ja kahvin juominen auttaa minua fokusoimaan työskentelyäni. European Food Safety Authorityn tutkimuksessa on todettu, että kahvi auttaa keskittymään ja pitämään vireystasoa yllä (EFSA Journal 2011, 7). Kyseessä ei ole ainoa tutkimusnäyttö kahvin hyödyistä. Liika on kuitenkin liikaa. Kahvin juomisen on myös todettu heikentävän unen laatua (Journal Of Clinical Sleep Medicine 2013, 1195). Kahvin sisältämä kofeiini aktivoi adrenaalin ja kortisolin tuotantoa tehden nukahtamisesta haastavaa, sillä kehoa uneen rauhoittava parasympaattinen hermosto ei pääse aktivoitumaan (Jaakkola 2012, 264). Kaikki ihmiset eivät ole kofeiiniherkkiä, mutta itse tunnistan liian myöhään tai liian suurina määrinä nautitun kahvin vaikutuksen omaan uneeni.

Koska en halua tinkiä unesta, joudun kahvin kanssa kiinnostavan haasteen eteen: mikä on sopivasti? Mikä on liikaa? Miten tasapainoilla kahvin juomisen suhteen niin, että se tukee hyvinvointiani? Miten työskennellä niin, että on mahdollista

mennä ajoissa nukkumaan? Keinoja, joita päätän kokeilla lempeämmän taiteellisen työskentelyn menetelmässä: pyrin siihen, että juon jokaisen kahvikupillisen tietoisesti ja valiten, en tottumuksesta. Valmistan kahvini käsin suodattamalla ja käytän siihen aikaa aina papujen jauhamisesta veden keittämiseen. Keskityn ja nautin kahvihetkestäni. En juo kahvia kiireessä. En juo pahaa kahvia. En juo kahvia iltaisin. Pyrin tekemään teoksilleni ja muille taideprojekteilleni aikataulun, jossa minun on mahdollista pysyä ilman, että työtä on venytettävä pitkälle yöhön. Säädän puhelimeni niin, että kellon tullessa 22.30, en voi enää selata sosiaalisen median sovelluksia ja puhelimeni älä häiritse -tila kytkeytyy päälle. Silloin on viimeistään aika lopettaa työskentely, aloittaa rauhoittuminen ja ruveta valumaan kohti unta. Jos rikon itse laatimia sääntöjäni, teen sen tiedostaen.

### 3.3 Ravinto

Kehomme ja mieleemme tarvitsevat ravintoa toimiakseen optimaalisesti. Saadaksemme energiaa ja ylläpitääksemme kehon eri toimintoja, tarvitsemme optimaalisen määrän muun muassa vitamiineja, mineraaleja ja proteiinien sisältämiä aminohappoja. Ei ole samantekevää, millaista ruokaa syömme, mikäli haluamme voida hyvin. (Jaakkola 2012, 164.)

Itse pyrin syömisessäni siihen, ettei se rajoittaisi minua liikaa. En halua elää minkään tarkkaan rajatun ruokavalion mukaan, mutta teen automaattisesti joitakin itselleni hyväksi havaitsemiani valintoja. En ole syönyt lihaa yli kymmeneen vuoteen ja muutenkin eläinperäisten tuotteiden kulutukseni on todella pientä. Kutsun itseäni *kotivegaaniksi*, mikä tarkoittaa sitä, että ostan kotiini vain vegaanisia tuotteita. Lisäksi pyrin syömään satokauden mukaan, suosin luomua ja lähiruokaa. Olen kotimaisen kauran suurkuluttaja ja nautin värikkäistä kasviksista, juureksista, marjoista ja hedelmistä. Tykkään tehdä ruokaa varsinkin kumppanini tai ystäväni kanssa ja kutsun mielelläni ystäviäni kylään esimerkiksi aamiaiselle. Vaikka pyrin syömään pääsääntöisesti järkevällä tavalla, herkuttelen

myös viikoittain terveellisesti esimerkiksi raakasuklaalla tai itsetehdyillä terveyskerkuilla.

En ole aina elänyt näin. Nuorempana olen elänyt kuukausia, jopa vuosia einespitsalla, nuudeleilla ja light-kolalla, ostanut halvinta vehnäleipää ja täytekeksejä, syönyt valtavat määrät vähärasvaisia maitotuotteita ja makeutusaineilla kyllästettyjä mehukeittoja, ajattelematta sen kummemmin, tekevätkö ne minulle hyvää vai eivät. Koin silloin oloni usein voimattomaksi, väsyneeksi ja alakuloiseksi. Tuolloin en ymmärtänyt ravitsemuksesta tai ravinnon yhteydestä hyvinvointiin juuri mitään. Uskoakseni söin huonolaatuisesti, en saanut syömästäni ruuasta tarpeeksi tarvitsemiä ravintoaineita, kärsin varmasti monen vitamiinin ja hivenaineen puutteesta ja olin myös hieman ylipainoinen.

Vähitellen, kun aloin lukea enemmän ruokavalion merkityksestä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, aloin myös tekemään pieniä muutoksia syömisessäni. Koin muutoksen hyödyt lisääntyneenä energisyytenä, parempana ruuansulatuksena, painoni tippui kuin itsestään ja sain voimattomalle ololleni ainakin yhden osaselityksen. Nykyään osaan kuunnella kehoani ja olen huomannut esimerkiksi maitotuotteiden, gluteenia sisältävien viljojen ja valkoisen sokerin aiheuttavan minulle todella epämiellyttäviä oloiloja. Miksi söisin jotakin, mistä ei tule hyvä olo? Minulla todettiin myöhemmin myös raudanpuute, ja voi olla, että olen tietämättäni kärsinyt siitäkin jo vuosia, jopa vuosikymmeniä. Tällä hetkellä syön säännöllisesti rautaa, ja kun varastorautatasoni on alkanut nousemaan, on se myös osaltaan vähentänyt uupumuksen ja jaksamattomuuden tunnetta ja tuonut lisää energiaa.

Kaisa Jaakkola mainitsee kirjassaan (2014, 167) myös siitä, miten pitkälle prosessoitujen elintarvikkeiden vitamiini- ja mineraalipitoisuudet ovat matalammalla tasolla kuin vähemmän käsiteltyjen ruokien. Pysin itse nykyään syömään mahdollisimman luonnollisesti, mikä minulle tarkoittaa juurikin

puhdasta ja ravinnerikasta ruokaa ilman turhia väri- ja lisäaineita. Koska en kuitenkaan halua ajaa suorittajahenkistä minääni kohti syömishäiriötä, jonka vaarat tunnistan liian orjallisesti noudatettavissa ruokavalioissa, joutan periaatteistani silloin kun siltä tuntuu. Haluan, että syöminen on ensisijaisesti mukavaa ja rentoa, ei kieltäytymistä ja kuria. Nautin yhdessä syömisestä ja onneksi viikkoihini mahtuukin useita jaettuja ruokahetkiä.

Oma kiinnostukseni ravinnon merkitykseen hyvinvoinnissani on saanut minut myös perehtymään niin kutsuttuihin superfoodeihin sekä adaptogeeneihin. Olen kokenut saavani niistä hyötyä esimerkiksi stressitason laskemiseen, energiatasojeni nostamiseen sekä vastustuskykyni parantamiseen. Superfood -termiä käytetään yleisesti markkinointiterminä ravinnetiheille ja terveyttä edistäville ruoka-aineille, mutta virallista, kaiken kattavaa määritelmää ei ole (Reinhard 2010, 5). Näin ollen superfood -termin alle voidaan yhteydestä riippuen sijoittaa vaihtelevasti erilaisia hyvää tekeviä ruoka-aineita. Itse suhtaudun superfoodeihin kaksijakoisesti: toisaalta haluan uskoa vuosisatoja vanhaan perimätietoon erilaisten juurien, lehtien ja marjojen terveysvaikutuksista, mutta samalla kyseenalaistan toiselta puolelta maapalloa rahdattavien ihmeaineiden tarpeellisuuden. Pyrinkin suosimaan sellaisia superfoodeiksi kutsuttuja ruokia, joita saa kotimaisina tai muutoin mahdollisimman läheltä kasvaneina.

Adaptogeeneilla tarkoitetaan useimmiten kasveja, rohdoksia ja sieniä, joilla on väitettyjä lääkinnällisiä tai terveyteen positiivisesti vaikuttavia ominaisuuksia. Esimerkiksi lääkinnällisistä sienistä muun muassa pakurikäävän, siiliorakkaan, lakkakäävän ja kiinanloisikan terveysvaikutuksia tutkitaan jatkuvasti (Biohakkerin podcast 2014). Itselleni esimerkiksi pakurikäävästä valmistettu uutis on jokasyksyinen lisä kahvin tai smoothien joukossa, sillä uskon sen vastustuskykyä parantavaan voimaan. Samoin tunnistan reishin eli lakkakäävän rauhoittavan vaikutuksen ja lisäänkäin sitä toisinaan iltateen joukkoon.

Helsingin Sanomien artikkelissa (HS 2015) funktionaaliseen lääketieteeseen perehtynyt lääkäri Olli Sovijärvi vastaa väitteisiin superfoodien ja adaptogeenien terveysvaikutuksista ja painottaa ihmiskehon ja -mielen käsittelemistä kokonaisuutena ja ilmiöiden yhteisvaikutuksia. Yksittäinen ruoka-aine ei ehkä saa aikaan suurta muutosta hyvinvoinnissa, mutta superruuat osana järkevästi koostettua ruokavaliota voivat olla hyvä lisä. Vaikka tutkimustuloksia on toistaiseksi vielä vähän, ei adaptogeenien tai superfoodien nauttimisesta Sovijärven (HS 2015) mukaan juuri ole haittaakaan, ellei määrissä mennä liian suuriin annostuksiin. Ajattelenkin, että jos koen saavani hyötyä esimerkiksi pakurikahvista, tyrnimehushotista tai nokkossmoothiesta, en näe mitään syytä, miksen jatkossakin käyttäisi niitä. Uskon kuitenkin myös terveeseen kriittisyyteen sekä yksilön omaan kokemukseen: se mikä toimii yhdelle, ei välttämättä toimi toiselle.

Lempeämmän taiteellisen työskentelyn menetelmää kehittäessä olen pyrkinyt löytämään paitsi minulle hyvää tekeviä ruoka-aineita, myös itselleni sopivaa ruokarytmiä. Kesän 2019 aikana aloin kuin huomaamattamani syömään kolmesti päivässä, kun aiemmin olin usein syönyt neljästä viiteen, jopa kuuteen kertaan päivässä. Huomaan tuon syöntikertojen vähenemisen helpotuksena oman ajankäytön suhteen. Aiemmin olin ajatellut, että ihmisen olisi hyvä syödä parin-kolmen tunnin välein, jotta verensokeri pysyisi tasaisena. Se ahdisti ja tuntui, ettei päiviin mahtunut mitään muuta kuin seuraavan syömiskerran miettiminen: aamiaisen jälkeen aloin pohtimaan, miten koostaisin hyvän lounaan ja jos olin koko päivän liikkeellä, stressasin terveellisten välipalojen kuljettamisesta mukana. Pelkäsin myös nälän tunnetta: ahdistuin, jos en tiennyt, milloin voin seuraavan kerran syödä ja huolestuin jos epäilin ateriovälien venyvän liian pitkiksi.

Päivittäisten syöntikertojen vähentäminen on tuonut minulle aikaa ja rauhaa. Pyrin valmistamaan aamiaiseni huolellisesti ja syön sen rauhassa muutama tunti heräämisen jälkeen. Heti herättyäni en ole juuri koskaan nälkäinen ja aamiaisen

syöminen silloin tuntuisi väkivaltaiselta toiminnalta omaa kehoista tuntemusta kohtaan. Jos minun täytyy lähteä aamulla jo aikaisin liikkeelle, valmistan smoothien ja kahvia mukaan ja nautin niistä sopivan hetken tullen. Lounasta syön vasta iltapäivällä ja silloinkin pyrin syömään mahdollisimman kiireettömästi. Illalla syön yleensä iltapalan muutama tunti ennen nukkumaanmenoa. Tämä tuntuu tällä hetkellä minulle luontevalta rytmiltä ja tunnen itseni useimmiten ennemmin energiseksi kuin väsyneeksi syömisen jälkeen. Lempeämmän taiteellisen työskentelyn menetelmässä pyrin muistuttamaan itseäni ravinnon tärkeydestä ja keskittymään syömiseen silloin kun syön. Kun työskentelen tiiviisti teoksen äärellä, on helposti kiusaus lipsahtaa vanhoihin tottumuksiin, napata kiireessä mitä tahansa syötävää ja syödä seisaaltaan tai keskittymättä. Nyt haluan kuitenkin kokeilla, onko keskellä taiteellista prosessiakin mahdollista syödä tietoisesti ja itseään kuunnellen.

### **3.4 Liikunta**

Titti Holmer (2014, 206) kirjoittaa aktiivisuuden yhteydestä onnellisuuden kokemukseen. Jos vetäydymme passiivisuuteen ja karsimme kaiken toiminnan minimiin, se ruokkii jo itsessään alavireisyyttä. Jos taas pidämme itsemme sopivassa aktiivisuuden tilassa ja keskitämme huomionne asioihin, jotka pitävät meidät ja erityisesti kehomme sopivassa liikkeessä, se itsessään on jo omiaan lisäämään elämän tyydyttäväksi kokemisen tunteita.

Minulle liikkuminen on tärkeää. Jos en ehdi tai muusta syystä pääse liikkumaan tarpeeksi, koen helposti lamaantumisen tunteita. Kehoni tuntuu vieraalta, jopa raskaalta ja sama tunne valtaa mieleni. Olen kuin sumussa. Joogaopettaja, hyvinvointivalmentaja Mia Jokiniva (2013, 67) kirjoittaa liikunnan merkityksestä stressin hoitokeinona ja muistuttaa myös siitä, miten raskas liikunta ei ole paras vaihtoehto stressiä kokevalle ihmisille, kun taas lempeämmät lajit laskevat kehon kortisolitasoja ja näin ollen lievittävät stressiä. Kuormittavissa tilanteissa ei siis ole

välttämättä hyväksi liikkua itseään jatkuvasti haastaen, vaan ennemminkin maltillisesti ja itseään kuunnellen.

Huomaan kiireisinä työviikkoina karsivani helposti liikunnasta. Jumppa on helpompi jättää väliin kuin työt. Lisätunti unta menee aamulenkin edelle. Lempeämmän taiteellisen työskentelyn menetelmää kehittäessäni pyrin muistuttamaan itseäni liikunnan tärkeydestä. En voi karsia liikaa liikkumista, sillä silloin karsin asioista, jotka lisäävät voimavarojani. Pyrinkin tällä hetkellä sisällyttämään jokaiseen päivään edes hieman tietoista liikettä. Yritän kuitenkin oppia kuuntelemaan, minkä tyyppistä liikettä kehoni missäkin hetkessä kaipaa. Toisinaan lyhyt kävelylenkki tai kevyt venyttely voi antaa enemmän kuin tunnin hikijumppa. Joskus taas fyysisesti rankka tanssitunti tuo niin hyvän olotilan, että tunnen oloni energisemmäksi kuin ennen tuntia, vaikka kehoni onkin uupunut.

Nuorempana en juurikaan liikkunut ja sen uskon johtuneen lähinnä siitä, etten ollut löytänyt sellaisia liikunnan muotoja, joista nautin. Ajattelin yksiselitteisesti, etten ole liikunnallinen ja ihmettelin muiden innostusta urheiluun. Tiesin kyllä, että liikkumisen sanotaan tekevän hyvää, mutta olin myös laiska ja mukavuudenhaluinen. En uskonut, että voisin olla hyvä missään ja nämä kokemukset ruokkivat toisiaan: liikkumaan lähteminen ei innostanut, koska en saanut siitä onnistumisen kokemuksia ja näin ollen en liikkunut juuri ollenkaan, enkä siis edes tarjonnut itselleni mahdollisuutta kokea miellyttäviä hetkiä liikunnan parissa. Samoihin aikoihin, kun aloin kiinnostua ravinnon merkityksestä hyvinvointiin, aloin pohtia, olisikohan minunkin mahdollista oppia tykkäämään hikoilusta. Vähitellen kokeilin eri lajeja, aloin käydä jumpassa, hankin kuntosalikortin ja aloitin lenkkeilyn. Joogan löysin teatteri-ilmaisun ohjaaja-opintojeni aikana ja siitä on tullut myöhemmin miltei päivittäinen, tärkeä osa elämääni.

Olen oppinut vuosien saatossa myös nauttimaan hikoilusta ja hengästymisestä,



jotka aiemmin olivat minulle epämiellyttäviä tuntemuksia. En halua edelleenkään liikkumisen olevan kurjaa tai ikävää, vaikka saatankin toisinaan haastaa kehoani menemällä hieman epämukavuusalueelle esimerkiksi testaten jotakin uutta lajia tai tutkimalla kehoni voima- tai kestävyystasoja. Liikunnalla on todistettusti myös vaikutusta mielialaan sen lisätessä mielihyvähormonien, kuten serotoniinin ja endorfiinin määrää kehossa. Liikunnan puutteella taas on yhteyksiä uupumukseen ja ahdistukseen. (Holmer 2013, 64.) Omassa olossani huomaan sen käytännössä: päivät, jolloin liikun, ovat usein päiviä, jolloin olen hyvällä tuulella. Usein teosten suunnitteluprosesseissa tulee huomaamatta istuttua paljon ja koitankin muistuttaa itseäni liikkumisen tärkeydestä myös ergonomian kannalta: alaselkäni kipeytyy, jos olen liiaksi paikoillani ja kehooni tulee epämääräisiä jumitiloja.

Lempeämmän taiteellisen työskentelyn menetelmässä joogalla on minulle tärkeä merkitys ja koenkin saavani siitä niin virtaa ajatustyöhön kuin energiaa fyysiseen kehooni.

Päätän tehdä muutaman kierroksen omaa versiotani aurinkoterveyhdyksestä, sillä se tuo energiaa kehooni, ei vie sitä. Pidän aurinkoterveyhdyksestä, sillä harva muua kehon tai mielen harjoitus tarjoaa yhtä tehokkaasti erilaisia perspektiivejä. Aurinkoterveyhdyksen eri asanat ovat kuin erilaisia näkökulmia lattiaan, eri tapoja suhtautua edessä olevaan.

(Vähäpesola 2019, 166.)

Jooga tuo minulle vapautta ajatteluun, sillä kun hikoilen matolla, pyrin keskittymään vain asanoihin ja hengityksen virtaamiseen. Lempeämmissä, staattisemmissä asanoissa taas pyrin olemaan tarttumatta ohitse lipuviin ajatuksiin ja annan aikaa olemisen tilalle. Teen mielelläni joogaharjoitukseni aamuisin ja koen, että sen jälkeen mieleni ja kehoni ovat valmiimpia tulevan päivän haasteisiin.

### **3.5 Lepo ja työ**

Vuorokauden 24 tuntia olisi ideaalitilanteessa jaettu karkeasti niin, että yksi kolmasosaa siitä varataan toiminnalle, yksi kolmasosaa levolle ja yksi kolmasosaa unelle (Holmer 2014, 83). Tämä ei tietenkään ole jatkuvasti todellinen tilanne, vaan usein saatamme olla aktiivisia suurimman osan päivästä ja tinkiä levosta ja yöunen määrästä. Holmer (2014, 85) suosittaa aikatauluttamaan lepohetkiä päiviin samalla tavoin kuin sovitamme kalenteriimme työt ja muun aktiivisen toiminnan.

Huomaan oman jaksamiseni kärsivän, jos en tauota työskentelyäni. Taukojen pituus ja määrä päivän sisällä riippuu paljolti siitä, mitä töistäni olen tekemässä. Usein työskentelen ”vain” 4-6 tuntia yhden päivän aikana, joten itse aktiivisena työaikana saattaa riittää yksikin lyhyt tauko. Tuontyyppisinä päivinä pyrin myös varaamaan aikaa levolle ennen ja jälkeen työpäivien. Jos taas kyseessä on työprojekti, joka vaatii päivän aikana esimerkiksi 8-12 tuntia intensiivistä toimintaa, pyrin jaksottamaan työskentelyä muutamalla lyhyellä ja yhdellä pidemmällä tauolla. Toisinaan päiviini tulee taukoja luonnostaan, jos siirryn päivän aikana paikasta toiseen. Minulle polkupyörällä tai julkisilla liikennevälineillä kuljetut matkat ovat miellyttäviä lepohetkiä, jotka pyrin hyödyntämään esimerkiksi musiikkia kuunnellen, kirjaa lukien tai käsitöitä tehden. Toisinaan vain istun kulkuneuvon kyydissä hiljaa ja katselen maisemia. Mieli rauhoittuu.

Olen siinä mielessä onnekkaassa tilanteessa, että koen usein vapautta työni äärellä. Vaikka tietyt työni toistuvat viikoittain samaan aikaan ja teatteriopetustyötäni ohjaa opetussuunnitelma, luon sisällöt tunneille itse. Minulla on myös töitä, joiden aikatauluihin saan vaikuttaa ja ylipäänsä töitä, joita olen valinnut. Töitä, joihin minua on pyydetty. Vapaus päättää miten ja missä työskentelen antaa minulle myös mahdollisuuden pitää huolta, että voin pitää taukoja, ottaa aikaa palautumiselle kun sitä tarvitsen. Jos tiedän, että tulossa on intensiivinen työrupeama jonkin teoksen äärellä, pyrin karsimaan kyseiseltä ajanjaksolta muita

aktiviteetteja mahdollisuuksien mukaan ja varmistamaan, että minulla on tarpeeksi aikaa levolle sekä unelle, unohtamatta kuitenkaan kevyttä ja palauttavaa liikuntaa.

Jos teen istumatyötä, esimerkiksi taideprojektien suunnittelua, kirjoitustöitä tai muita työtehtäviä, joissa päivän aikana vietän useamman tunnin tietokoneen äärellä, kiinnitän erityistä huomiota työn tauottamiseen. Pysin myös vaihtelevaan työskentelyasentoja ja tekemään välillä töitä seisten. Myös lyhyt, muutaman asanan mittainen kevyt joogaharjoitus keskellä päivää virkistää.

Lempeämmän taiteellisen työskentely menetelmää soveltaessani pyrin pitämään huolta siitä, että työskentelyyni mahtuu taukoja. Myös *a v a i l a b l e*-teosta suunnitellessani muistutan itseäni levon ja työn tasapainosta ja kokeilen, onko teoksen sisälle mahdollista rakentaa hetkiä, jotka luovat olosuhteet lepäämiselle. Onko mahdollista luoda teos, jonka sisällä niin taiteilija kuin teoksen kokijakin saa aikaa? Usein esityksen katsominen tai teokseen osallistuminen toimivat kokijalleen aikaa vievinä, mutta entä jos sen sijaan teos tarjoaisikin aikaa?

Se, että saan ajatukseni hetkeksi ohjattua pois teokseni suunnitteluprosessista, auttaa myös saamaan uutta perspektiiviä taiteelliseen ajatteluuni. Joskus taukoihini sisältyy sosiaalinen aspekti, sillä saatan sopia vaikka lounastreffit tai mennä kahville jonkun ystäväni kanssa. Sillon koen tärkeäksi, että tauko nimenomaan ohjaa minut pois työni ääreltä ja keskustelunaiheet polveilevat johonkin muuhun suuntaan kuin taiteen tekemiseen. Vaikka yksin oleminen on minulle tärkeää ja lataudun hyvin saadessani viettää aikaa yksin, on minulle silti tärkeää myös viettää aikaa lähipiirini ihmisten kanssa. Huomaan, että tiiviiden työskentelyjaksojen aikana tarvitsen hieman enemmän yksinoloa ja sosiaaliset tilanteet saattavat näyttäytyä kuormittavina. Tässäkin pyrin tasapainoon: jos en tapaa ihmisiä ollenkaan, ajatukset kietoutuvat vain töiden ympärille ja alan erakoitumaan. Saan kuitenkin paljon miellyttävistä, vuorovaikutuksellisista

hetkistä, joissa voin eri tavoin kommunikoida ystäväni, perheenjäseneni tai kumppanini kanssa. Se ei aina tarkoita sanallista viestintää, vaan toisinaan yhteiset jaetut hetket esimerkiksi kosketuksen tai samassa tilassa olemisen kautta ovat lataavia ja voimavaroja lisääviä. Myös yhteys kumppaniini on tärkeää, enkä halua taiteellisten prosessien intensiivisimmissäkään vaiheissa tinkiä yhdessä vietetystä ajasta, läheisyydestä tai seksistä, sillä parhaimmillaan nekin lataavat, energisoivat ja lisäävät mielihyvähormonien tuotantoa.

## 4 Lempeämmän taiteellisen työskentelyn avainsanoja

Lempeys, erehtyminen, etsiskely, kysyminen. Herkkyys löydöksille, joista ei vielä tiennyt mitään, uudet teoriat ja käsitteet, joita ei oikein vieläkaan täysin ymmärtänyt.

(Vähäpesola 2019, 40.)



Kuvio 2. Ensimmäisen joogaopettajakoulutusviikonlopun tunnelmaa.  
Kuva Silja Eriksson.

Oman menetelmäni lähtökohtien tueksi olen kerännyt avainsanoja, jotka ovat mukana muistuttamassa siitä, mikä minulle tässä prosessissa on tärkeää. Nämä avainsanat pyrin pitämään mielessäni kaikilla elämän osa-alueilla, en pelkästään taiteellisessa työskentelyssä. Avainsanojen lista on nyt tiivistynyt näihin sanoihin, mutta koska lempeämmän taiteellisen työskentelyn menetelmä sisältää mahdollisuuden muutokseen, voivat avainsanatkin muotoutua uudelleen

tulevaisuudessa. Avainsanojen pohjana toimii oma arvolistaukseni (Ks. Liite 1) ja ylipäänsä ajatus siitä, mitä haluan pitää taiteellisessa työssäni mukana.

#### **4.1 Vähemmän**

Mitä tarkoittaa vähemmän? Onko se väistämättä vastakohta jollekin, mitä on enemmän? Lempeämmän taiteellisen työskentelyn menetelmässä pyrin vähentämään asioita, jotka eivät palvele minua. Luopumaan asioista, jotka tuntuvat ylimääräisiltä, jopa turhilta ja kuormittavilta. Nautin listojen tekemisestä, joten listaan asioita, joita haluan elämäni vähemmän.

Vähemmän kiirehtimistä.

Vähemmän sokeria.

Vähemmän työtä, joka ei tunnu mielekkäältä ja antoisalta.

Vähemmän usean asian tekemistä yhtä aikaa.

Vähemmän valvomista.

Vähemmän sosiaalista mediaa.

Vähemmän kuluttavia ihmiskontakteja.

Vähemmän syömistä ilman keskittymistä siihen.

Vähemmän turhaa huolehtimista.

Vähemmän aikaisia aamuja.

Vähemmän meluisissa paikoissa olemista.

Vähemmän miellyttämisen halua.

Vähemmän ylianalysoimista.

Vähemmän kuluttamista.

Vähemmän suuria ihmisryhmiä.

Vähemmän puristamista.

Vähemmän asioiden tekemistä velvollisuudentunnosta.

Vähemmän kirkkaita valoja ja näyttöjä.

Vähemmän kahlitsevia rajoituksia.

Koska lempeämmän taiteellisen työskentelyn menetelmää kehittäessä haluan kokeilla uudenlaisia työskentelytapoja, aion muistuttaa itseäni prosessin aikana siitä, mitä toivoisin elämässäni olevan vähemmän. Uskon, että jo asioiden listaaminen aktivoi minussa muistijälkiä siitä, mitä haluan vähentää.

## **4.2 Hitaammin**

Olen pohtinut viime aikoina sitä, miksi hitaus yhdistetään usein laiskuuteen. Minkä takia hitaus ajatellaan herkästi joksikin asiaksi, josta olisi hyvä päästä eroon? Jos jono etenee hitaasti, se turhauttaa. Nettisivun latautuminen hitaasti saa aikaan ärsytystä. Edellä liian hitaasti kävelevän haluaa ohittaa. Miksi hitauteen latautuu helposti negatiiviseksi koettuja tunteita? Silti vallalla on käsitys elämän hidastamisesta hyvänä asiana. Voiko olla olemassa monenlaista hitautta? Miten löytää elämään sitä hitautta, joka tuo rauhaa ja keskittymistä?

Jos kiirehdin paikasta toiseen, en ehdi tai pysty keskittymään kaikkeen. Myöskään asioiden tekeminen yhtä aikaa ei useinkaan auta siihen, että saisin asiat tehtyä nopeammin tai paremmin. Hitaus ei merkitse minulle samaa kuin laiskuus tai mukavuudenhaluisuus. Hitaus on keskittymistä ja ajan ottamista tekemiselle, hitaus on ajattelemista. Hitaus on sitä, etten reagoi samantien jokaiseen impulssiin, joita eteen tulee, vaan pysähdyn ja tutkailen. Hitaus on sitä, että kuuntelen itseäni ja ympärilläni olevia.

Hitaus merkitsee minulle myös eri aistien käyttämistä tietoisemmin. Jos en pyri olemaan nopea ja sitä kautta tehokas, ehdin esimerkiksi haistelemaan, maistelemaan ja tunnustelemaan asioita tarkemmin. Eri aistein tehtävät havainnot antavat usein myös erilaista perspektiiviä, sillä voin nähdä tai kuulla jotakin, mitä en ole aiemmin huomannut, jos en ole tietoisesti käyttänyt esimerkiksi kuulo- tai näköaistiani kohdennetusti johonkin tiettyyn yksityiskohtaan.

Hitaus on myös sitä, että annan aikaa asioiden kehittyä. En voi pakottaa tai puskea jotakin ideaa syntymään väkisin, vaan ymmärrän prosessien vievän aikaa. Kaikkea ei voi saada valmiiksi hetkessä, vaan esimerkiksi taiteeni muotoutuu vähitellen, ajan kanssa. On asioita, joita en voi jouduttaa tapahtuvaksi, joten hitauteen liittyy myös kärsivällisyys.

### **4.3 Vastuullisesti**

Vastuullinen työskentely merkitsee minulle paitsi vastuun ottamista omasta työskentelystä, myös vastuuta muita ihmisiä sekä koko maapalloa kohtaan. Tunnistan omassa taiteellisessa työskentelyssäni taustalla vaikuttavan niin intersektionaalisen feminismin kuin ekofeminisminkin piirteitä, sillä maalailen mielessäni osin jopa utooppista kuvaa maailmasta ilman alisteisuutta ja sortorakenteita. Maailmasta, jossa kaikilla on turvallista ja hyvä olla, kaikki ovat tasa-arvoisia ja ilmastonmuutoksen hidastamiseksi toimitaan konkreettisesti ja päämäärätietoisesti. Maailmasta, jossa dualistiset jaottelut tekevät tilaa yhdessä toimimiselle ja patriarkaariset toimintamallit hiipuvat jäänteiksi menneisyyteen.

Taiteen tekemisessä yhtenä keskeisenä perusperiaatteena tulee mielestäni olla toisten arvostaminen ja kunnioittaminen. Sen lisäksi on otettava huomioon ympäröivä maailma, jossa elämme. Pysin taiteessani huomioimaan aina ympäristöaspektin ja toimimaan ekologisesti ja eettisesti. Pienillä valinnoilla on suuri merkitys. Nämä periaatteet pidän mielessäni olipa kyse taiteesta tai elämästä ylipäänsä. Minun olisi mahdotonta toimia esimerkiksi omien eettisten tai moraalisten käsitysten vastaisesti taiteen nimissä: en voisi tietoisesti vahingoittaa jotakin elollista tai tuhlaa luonnonvaroja määrättömästi. Oman urani edistäminen jonkin epäeettisen yhteistyön varjolla sotisi liiaksi omaa arvomaailmaani vastaan. En kykenisi työskentelemään tahojen kanssa, jotka eivät toimi ympäristöä kunnioittaen tai tukevat rasistista tai syrjivää toimintaa.



Ei ole myöskään yhdentekevää, millaista työilmapiiriä taideprojekteissa vaalitaan. Mikäli pyritään optimaaliseen lopputulokseen hinnalla millä hyvänsä, niin, että prosessi on raskas ja kuormittava, voidaanko syntyneitä teosta pitää onnistuneena? Uskon vastuuseen tässäkin: ongelmatilanteissa on syytä kohdata, keskustella ja purkaa syntyneitä jännitteitä eikä pakoilla haastavia tilanteita. Jos työryhmän ilmapiiri on hierarkioista vapaa, toisia kunnioittava ja arvostava sekä miellyttävään työskentelytapaan keskittyvä, sallii se myös vaikeiden ja ongelmallisten tilanteiden esiin nostamisen ja niiden selvittämisen hyvässä hengessä, kaikkia osapuolia kuunnellen. *a v a i l a b l e*-teoksen parissa työskentelen yksin, joten joudun pohtimaan omaa vallankäyttöäni suhteessa itseeni: miten luoda hierarkioista vapaa ja kuunteleva työkuultuuri yksin työskennellessä?

Lempeämmän taiteellisen työskentelyn menetelmässä huomioin vastuuni taiteentekijänä *a v a i l a b l e*-teoksen suhteen esimerkiksi niin, että pyrin pysähtymään ja kuuntelemaan itseäni eri työvaiheissa. Minulla on oikeus kyseenalaistaa omat valintani ja miettiä, mikä palvelee teosta ja sen arvoja parhaiten. Yhtenä haasteena koenkin kysymyksen siitä, miten voin olla itselleni armollinen, hyväksyvä ja lempeä, mutta samalla työskennellä niin, että voin seisoa lopputulokseni takana?

Lisäksi *a v a i l a b l e*-teoksen materiaaleissa suosin luonnonmukaisuutta, kierrättämisen mahdollisuutta ja eettisyyttä. Teoksessa käytettävät ruoka-aineet ovat vegaanisia ja teos pyrkii tuottamaan mahdollisimman vähän jätettä ja kuluttamaan mahdollisimman vähän energiaa. Hyödynnän materiaaleissa myös mahdollisimman paljon lainaamista sekä sellaisia elementtejä, joita minulla jo valmiiksi on. En halua painattaa teokseeni paperisia julisteita tai tehdä käsiohjelmaa. Vastuusta kertoo myös se, että teoksessa noudatetaan yleisiä turvallisemman tilan periaatteita (<https://wiki.hyy.fi/index.php/>

Yhdenvertaisuus), jotta jokainen kokija voi keskittyä teokseen turvallisessa ilmapiirissä. Valtarakenteita kyseenalaistaa esiintyjä-katsoja -suhteen rikkominen luomalla teokseen mahdollisuuden kohdata jokainen sen kokija tasa-arvoisen vuorovaikutuksen kautta ja konkreettisesti sama tila jakaen. Teokseen osallistuminen ja/tai katsominen on mahdollista eri puolilta tilaa, eikä erillistä näyttämöä tai katsomoa ole.

#### **4.4 Nauttien**

Haluan tehdä työtä, joka on minulle nautinnollista. Ymmärrän, että kaikkeen työhön sisältyy hetkiä ja vaiheita, jotka voivat olla raskaita, haastavia ja kuormittavia, mutta yleisesti ottaen työn tulisi olla miellyttävää ja nautittavaa. Jos lähtökohtaisesti taiteelliset prosessit ovat antoisia ja mielekkäitä, on myös helpompi käsitellä tilanteita, joissa jokin ei menekään suunnitelman mukaan ja prosessit haastavat tekijäänsä. Minulle nautittavuus koostuu pienistä osatekijöistä. Se, että saan tehdä töitä sellaisten henkilöiden kanssa, joiden kanssa kemiat kohtaa ja jotka jakavat samanlaisen arvopohjan, lisää ehdottomasti työn nautittavuutta. Myös se, että olen itse inspiroitunut aiheesta ja tematiikasta, jonka ympärille työ rakentuu ja että aikataulut ja puitteet ovat kohdillaan, tekevät työn tekemisestä nautittavaa. Taiteeni on usein kehollista ja nautin siitä, että työssäni saan liikkua. Taide on minulle myös tapa jäsentää omaa kokemustani maailmasta, ja nautin, että saan luoda jotakin uutta ja käyttää luovuuttani työskennellessäni. Toki taiteessa on usein läsnä myös suhde teoksen kokijaan. Nautin taiteen tekemisen vuorovaikutuksellisuudesta. Jos saan kiinnostavia kommentteja teoksestani, se voi toimia lisänautinnonlähteenä, samoin se, jos joku kertoo kokeneensa teokseni äärellä jotakin itselleen merkittävää.

Uskon siis siihen, että taiteen tekemisestä saa ja myös osittain kuuluukin nauttia. Työn arvoa tai merkittävyyttä ei ainakaan yhtään vähennä se, jos prosessi on tekijälleen nautittava. Uskon sen välittyvän myös teoksen kokijalle. Lempeämmän

taiteellisen työskentelyn menetelmää kehittäessä haluan myös kyseenalaistaa taiteen tekemisen tarpeellisuuden, mikäli se ei tuota tekijälleen minkäänlaista nautintoa. Taiteilijuus on useimmiten oma valinta ja näin ollen myös nautittavuuden työn äärellä pitäisi lähteä omasta itsestä. Jos en nauti työstäni, miten kukaan muukaan voisi nauttia siitä? Jos en nauti työstäni, voisinko tehdä joitakin muutoksia?

#### **4.5 Läsnaöllen**

Minulle läsnäolo rakentuu siitä, että havainnoin aktiivisesti nykyhetkeä ja keskitän mieleni ja kehoni siihen henkiseen ja fyysiseen tilaan, jossa kulloinkin olen. Pyrin tunnustelemaan, miltä kehossani tuntuu, hyväksymään mielessäni vaeltavat ajatukset, mutta olemaan sen kummemmin tarttumatta niihin. Koen, että läsnäolemisessa tärkeää on keskittyä tähän hetkeen, olemaan muistelematta jo menneitä hetkiä tai olla pohtimatta liiaksi tulevaa. Se on minulle ajoittain haastavaa. Nautin muistoista ja pidän suunnitelmien tekemisestä. Näin ollen nykyhetki, preesens, jää ajoittain imperfektin ja futuurin jalkoihin.

Koen, että läsnäoloon liittyy kiinteästi myös keskittymisen taito ja se, että tekee yhtä asiaa kerrallaan tiedostaen. Siksi koenkin, että tietoisien läsnäolon harjoittaminen esimerkiksi erilaisten hengitys- ja meditaatiotekniikoiden avulla on minulle hyväksi. Kun istun aamuisin heräämisen jälkeen meditoimaan, pyrin sulkemaan mielestäni ajatukset, jotka suuntaisivat huomioitani päivän tuleviin hetkiin. Jos ajatukset valtaavat mieleni, en tartu niihin, vaan annan niiden lipua pois. Nuo hetket, jotka vietän hengitykseeni keskittyen, antavat usein päiviini hyvän latauksen, virittävät minut ottamaan vastaan sen, mitä päivä tuleekaan tuomaan tullessaan.

Näen aamun aloittavassa meditaatiossa ja joogaharjoituksen päättävässä savasanassa paljon yhteistä. Kukaan ei vaadi minulta mitään, olen jossakin hereillä

olemisen ja unen välitilassa, jossa aika ja paikka katoaa. On vain yksi hetki, tämä kokemus, ei muuta. Kehoni ja mieleni ovat konkreettisesti yhtä, yhteydessä toisiinsa. Läsnäoloon liittyy myös keskittyminen ihmisiin, joiden seurassa olen. Kun vietän aikaa läheisteni kanssa, pyrin pitämään puhelimen äänettömällä ja jakamaan vuorovaikutuksellisen läsnäolon hetken niiden kanssa, jotka ovat kanssani fyysisesti samassa tilassa.

#### **4.6 Kuunnellen**

Jos olen itse jatkuvasti äänessä ja täytän ympärilläni olevaa tilaa puheella ja sanoilla, voi kuuntelemaan herkistymien olla haastavaa. Jos taas uskallan ottaa aikaa sille, että kuuntelen, millainen ääni sisältäni kumpuaa ja mitä ympärilläni on meneillään, oivallan enemmän. Pyrin haastamaan itseäni myös työn äärellä. Miten kuunnella, mitä taiteellinen prosessi vaatii? *a v a i l a b l e* -teoksessa pyrin konkreettisesti luomaan myös tilaa kuuntelemiselle: mitä nousee esiin, jos teos itsessään haastaa niin tekijää kuin kokijaa kuuntelemaan?

Kuunteleminen limittyy itselleni vahvasti läsnäoloon, sillä jos en ole läsnä, on kuunteleminen vaikeaa. Minulle on tärkeää myös kuunnella omaa intuitiota ja tehdä ratkaisuja taiteessa myös tuntemuksieni pohjalta. Kaikkea ei voi selittää järjellä, vaan joskus jokin sisimmästä kumpuava suunta on oikea, vaikkei kyseisessä hetkessä osaisikaan perustella sitä itselleen – saati muille.

Koska uskon avoimuuteen, kuuntelen mielelläni myös toisia. Erilaiset näkökulmat ovat rikkaus ja useiden äänien saaminen osaksi taiteellisia töitä on lahja. Pyrin olemaan tekemättä liian nopeita johtopäätöksiä, vaan sen sijaan prosessoimaan kuulemaani. Jos jokin ei heti kuulosta hyvältä, voin jäädä miettimään ja pohtimaan asiaa sen sijaan että tyrmäisin kuulemani välittömästi. Uskon, että kuuntelemaan oppii parhaiten sen konkreettisella harjoittelemisella: antamalla tilaa kuulla, mitä eri hetkillä, ihmisillä tai omalla itsellä juuri nyt on sanottavaa. Hiljaisuus on yksi

mahdollinen aloituksen tila kuuntelemiselle.

#### 4.7 Luottaen

Koen, että luottamus tilanteessa kuin tilanteessa luo turvallista ilmapiiriä. Jos tiedän, että voin luottaa itseäni ja ympärilläni oleviin ihmisiin, uskallan elää omannäköistäni elämää. Luottamus itseäni tuo rauhaa ja keskittymistä tekemiseen. Minulle tärkeää on myös luottaa siihen, että kaikki menee lopulta juuri niin kuin kuuluukin mennä. Välillä elämä haastaa, mutta usein asioiden todellisen merkityksen ymmärtää vasta myöhemmin, kun voi reflektoida prosesseja etäämmältä. Se muistuttaa minua luottamuksen tärkeydestä.

Luottamus liittyy myös siihen, että luotan sekä omaan, että kanssani työskentelevien ihmisten ammattitaitoon. Vaikka olen ajoittain epävarma itsestäni taiteilijana, pyrin ajattelemaan omaa taiteilijuuttani myös alati muutoksessa olevana prosessina. Luotan, että osaan jotakin. Luotan, että opin jatkuvasti lisää. Luotan, että tunnistan, jos jokin ei tunnu hyvältä. Luotan, että tiedän, milloin on aika pyytää apua. Luotan, että tiedän, kun on aika luopua. Luotan hetkeen, luotan elämään.

Lempeämmän taiteellisen työskentelyn menetelmässä pyrin luottamaan prosessiin. Siihen, että *a v a i l a b l e* -teos kulkee juuri siihen suuntaan kuin sen kuuluukin kulkea. Luotan, että ehdin saamaan teokseni sellaiseen vaiheeseen kuin sen kuuluukin olla sen alkaessa. Koitan luottaa myös siihen, että teokseni löytää yleisönsä ja että koen itse nautittavuuden hetkiä sekä jonkinlaisia onnistumisen kokemuksia teokseni äärellä. Useissa aiemmissa taiteellisen työskentelyn prosesseissa itseluottamukseni oman tekemisen suhteen sekä itse teokseen on jossakin vaiheessa notkahtanut. Nyt päätän kokeilla, onko mahdollista tietoisesti muistuttaa itseään luottamaan silloinkin kun epäilykset alkavat vallata mieltä? Onko mahdollista luottaa tunteeseen, että saan olla vaiheessa, saan olla epävarma?

## 5 *a v a i l a b l e*

Yhtäkkiä, ilman selkeää syytä, minun oli hyvä olla. Niin voi käydä, kun tarkat syyt ovat unohtuneet itsestäänselvyyksiksi, mutta muistaa vielä sellaisten olemassaolon.

(Vähäpesola 2019, 187.)



Kuvio 3. *a v a i l a b l e*. Kuva Sami Juhani Rekola.

## 5.1 Suuntaviivoja ja suunnittelua

Seuraavat alaluvut keskittyvät opinnäytetyöni taiteellisen osion, *a v a i l l a b l e* -teoksen suunnittelu-, ja toteutusprosessin avaamiseen päiväkirjanomaisten, kronologisesti etenevien kirjoitusten kautta. Pohdin myös tekstissäni, kuinka lempeämmän taiteellisen työskentelyn menetelmä ja sen vaikutus näkyy työskentelyssäni teosprosessin eri vaiheissa ja itse teoksessa. Valotan myös performanssitaideteoksen dokumentoinnin haasteita ja lopuksi reflektoin teosta ja sen prosessia.

Esitystaiteilija, tutkija Pilvi Porkola (2017, 74-78) on koonnut seitsemän avainkohdan listan performanssin katsomiselle, mutta näiden kohtien huomioiminen toimii mielestäni myös teoksen suunnitteluprosessissa, tekijän näkökulmasta. Avaan teostani seuraavissa luvuissa myös näiden, vapaasti suomennettujen kysymyksien kautta:

1. Mitä teoksen nimi kertoo teoksesta ja miten se määrittelee sitä?
2. Miten teokseen voi orientoitua, mitä informaatiota siitä on saatavilla etukäteen?
3. Miten teokselle valittu paikka keskustelee teoksen kanssa ja mikä merkitys sillä on?
4. Mitä teoksessa tapahtuu, mitkä ovat konkreettiset toiminnot?
5. Miten teos sijoittuu suhteessa muihin performansseihin?
6. Miten teos heijastaa ajankuvaa?
7. Millaisena teos näyttäytyy (tekijän/kokijan) oman kokemuspohjan kautta?

Etenen tekstissäni kronologisesti, sitä mukaa kuin Porkolan esittämät kysymykset ovat tulleet ajankohtaiseksi teokseni suunnitteluprosessin eri vaiheissa, eli en seuraa Porkolan esittämää järjestystä.

### 5.11 Elokuu 2019

Aloitan *available* -teokseni konkreettisen suunnitteluvaiheen elokuussa 2019. Sitä ennen olen kasaillut ajatuksiani ja pohtinut teoksen sisältöä ja muotoa, mutta vain viitteellisesti. Elokussa työstän samaan aikaan erästä museoprojektia, mutta minulla on hyvin aikaa pitää mielessäni lempeämmän taiteellisen työskentelyn menetelmän kulmakivet, sillä elokuu tuntuu vielä osittain lomaisalta valoisien iltojen ja vapaapäivien ansiosta. Vietän myös yhden viikonlopun Suomenlinnassa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin *Magnesia* -festivaalilla, jossa olen talkoolaisena. Kolme päivää täynnä joogaa, tanssimista, inspiroivia ihmisiä, hengittelyä, matkoja omaan itseen, kohtaamisia, jakamista. Tuo viikonloppu konkretisoi minulle entistä enemmän sitä, mistä lempeämmän taiteellisen työskentelyn menetelmästä on kyse. Olen yhtä aikaa niin täynnä ja niin tyhjä. Uskomaton hyvänolontunne, josta toivon voivani itseäni muistuttaa syksyn aikana.

Minulle teos alkaa konkretisoitua, kun päätän sen ajankohdan. Kestollinen, osittain osallistava esitystaideteokseni ajoittuu kahden päivän ajalle, 31.10.2019 – 01.11.2019. Teoksessa on useita erilaisia osioita, joita katsoja-kokijat voivat seurata. Pohdin teoksen nimeä, kunnes eräänä iltana nimeksi alkaa hahmottua *available*. Haluan olla taiteilijana erilaisin tavoin saatavilla, tavattavissa, kohdattavissa, käytettävissä. Koen, että nimellä on teoksen kannalta erittäin suuri merkitys, mutta jostakin syystä en kyseenalaista omaa päätöstäni nimestä kertaakaan. Jollakin tapaa vain tunnen, että teoksen nimen tulee olla *available*.

Taide kumpuaa ja hakee inspiraatiotaan aina jostakin ja toki taiteilijana imee vaikutteita siitä, mitä näkee, kokee ja mistä kuulee. Teokseni siis asettuu jatkumoksi muiden kestollisten ja osallistavien teosten sarjaan, ja tunnistan itse yhtäläisyyksiä ainakin joihinkin esitys- ja/tai performanssitaiteen teoksiin. *The artist is present* (2010) -teoksessaan performanssitaiteilija Marina Abramovic oli New Yorkin MoMassa museokävijöiden kohdattavana päivittäin kahden ja puolen kuukauden ajan. Hän istui tuolilla hiljaisuudessa ja kävijät saivat mennä yksitellen



istumaan Abramovicia vastapäätä. (<http://www.marinaabramovic.com>, 2019.) Samalla tavoin olen teoksessani osallistujien saatavilla, mutta aktiivisemmin yhteyttä luoden ja eri tavoin kokijoiden kanssa toimien. Haluan, että teokseni mahdollistaa erilaisia olemisen muotoja niin kokijalle kuin minulle taiteilijana. Minua kiinnostaa kohtaaminen, asioiden ja ajatusten jakaminen.

Uskon, että tässä ajassa tarvitsemme aikaa ja tilaa suorittamisesta vapaille hetkille. Kokemuksia siitä, ettei kukaan vaadi minulta juuri nyt mitään ja että saan olla tekemättä mitään. Noista ajatuksista *a v a i l a b l e* alkaa muotoutua. Olen aiemminkin tutkinut teoksissani kokemuksellisuutta, luonut tiloja olemiselle ja kohtaamiselle sekä työskennellyt osallistavuuden ja immersiiivisyyden parissa. Olen myös työskennellyt kestollisuuden parissa performanssi- ja esitystaiteessa ja se kiinnostaa jatkuvasti enemmän, samoin arkielämän ja taideteoksen välinen hämärtyvä rajapinta. Milloin teos kohoo teokseksi? Milloin esityksestä tulee esitys? Riittääkö taiteilijan itsensä määritelmä teoksen teoksisuudesta tai esityksen esityksisyydestä vai vaatiiko taide aina katsojan tai kokijan, jonkinlaisen todistajan, tekijän rinnalle? Esitystaideteoreetikko Richard Schechner (2016, 67) määrittelee esityksestä seuraavaa:

Minkä tahansa esineen, teoksen tai tuotteen ymmärtäminen "esityksenä", oli sitten kyseessä maalaus, romaani, kenkä tai mikä vain, tarkoittaa sen tutkimista, mitä esine tekee, miten se vuorovaikuttaa muiden esineiden tai olentojen kanssa ja mitä suhteita sillä on muihin esineisiin tai olentoihin. Esitykset ovat olemassa vain toimintana vuorovaikutuksena ja suhteina.

Schechner (2016, 76-77) kirjoittaa myös siitä, miten jonkin määrittäminen esitykseksi nojaa kuitenkin historiallisen ja sosiaalisen kontekstin, tapojen, yleisten käytäntöjen ja perinteen asettamiin rajoihin ja siihen, miten se luokitellaan ja otetaan vastaan. Esityksen esityksisyyden perustana on siis monien asioiden yhteisvaikutus. Näiden kysymysten ja pohdintojen kautta ryhdyn tutkimaan ja tutkimukseni kautta rakentamaan teosta, joka hakee lopullista

muotoaan syksyn aikana.

Osallistuin itse loppukesällä 2017 Esitystaiteen seuran *Nightschool* -teokseen / matkaan / esitykseen, jossa bussilastillinen osallistujia ja esiintyjiä / fasilitoijia / järjestäjiä matkasi Helsingistä kohti Kotkaa ja vietti yön ”yökoulussa” Sunilan tehtaanjohtajan entisessä talossa. Tämä teos oli vahvasti kokemuksellinen, tarjosi kokijalleen mahdollisuuden valita osallistumisen asteensa ja antoi tilaa myös lepäämiselle. Eri osiot sisälsivät muun muassa keskusteluja, yhdessä syömistä, lyhyitä performatiivisia osuuksia ja yössä. Olemista. *Nightschooliin* osallistuminen avasi itselleni lisää oivalluksia siitä, mitä kaikkea taidekonteksti voi pitää sisällään. Uskon, että teoksen kestollisuus, vahvat omat kokemukset ja oivallukset teoksen sisällä ja vuorovaikutus muiden osallistujien sekä työryhmän kanssa vaikuttivat minuun, lisäsivät omaa taiteellista itsevarmuuttani ja antoivat jonkinlaisia sysäyksiä kurottaa kohti sellaisia taiteen tekemisen muotoja, joista itseni useimmiten tällä hetkellä löydän. *a v a i l a b l e* -teoksen syntyyn ovat varmasti alitajuisesti vaikuttaneet myös monet muut teokset, joita olen itse nähnyt tai ollut kokemassa, mutta *Nightschooliin* koen vahvaa yhteyttä tekijänä.

Pohtiessani *a v a i l a b l e* -teokselle sopivaa tilaa, huomaan palaavani jatkuvasti yksityisen tilan avaamiseen julkiseksi. Teokseen suunnitteilla olevat arkiset elementit ja osiot tuntuvat kaipaavan kehyksekseen intiimiä, mutta samaan aikaan helposti lähestyttävää ja tutunoloista tilaa. Mielessäni on ajatus tai illuusio siitä, että katsoja-kokijat tulevat luokseni kylään. Mietin omaa kotiani, mutta se taas tuntuu jollakin tapaa liian henkilökohtaiselta. Koen, että minun pitäisi siivota pois näkyviltä paljon sellaisia elementtejä, joiden en haluaisi olevan tilassa samaan aikaan kun teos on käynnissä. On asioita, joita en halua jakaa tai asettaa nähtäväksi. Pohdin myös teoksen sijoittamista jonnekin kauas kaupungista, mahdollisesti keskelle metsää, mutta jään miettimään teoksen saavutettavuutta, jos se viedään paikkaan, jonne tuleminen vaatii esimerkiksi pitkiä matkustusaikoja tai vaatii kokijaltaan erityistä varustelua loka-marraskuun viileään säähän.

Mieleeni palaa taas koti, yksityisasunto. Pohdin myös jonkin muun tilan tai jopa väliaikaisen asunnon vuokraamista, mutta minulla ei ole siihen varaa. Mikäli haen ja saan Aalto-yliopistolta apurahaa teokseeni, se on käytettävä teoksen materiaalikuluihin, eikä sitä näin ollen saa käyttää esimerkiksi tilavuokraan. Lopulta tilakysymys ratkeaa sillä, että päätän kysyä teokseni näyttämöksi lainaan kumppanini melko minimalistista kotia. Kun ajatus tuosta paikasta esitystilana tulee mieleeni, oivallan, että se on itseasiassa juuri sitä, mitä teokseni kaipaa, tarvitsee ja haluaa. Koti, mutta ei minun kotini. Onnekseni kumppanini avaa kotinsa ovet teokselleni ja hän puolestaan saa teokseni ajaksi käyttöönsä minun kotini. Olen helpottunut, iloinen ja inspiroitunut.

## **5.12 Syyskuu 2019**

Syksy valtaa mielentilani ja vie päivistäni aktiivisia työskentelytunteja, sillä huomaan olevani väsyneempi kuin valoisaan aikaan. Jatkan monena iltana työskentelyä myöhään illalla, vaikka tiedän, etten ole luovimmillani iltaisin ja että uni on tärkeää. Huomaan, miten ajatukseni kiertävät helposti samaa kehää, eikä teoksen prosessi etene, jos en ole virkeä. Toisaalta havaitsen, että joinakin iltoina, kun pakotan itseni nukkumaan ”liian aikaisin”, käy mieli vielä ylikierroksilla ja vaikka keho kaipaisikin jo lepotilaa, rentoutumista ja palautumista, en nukahda, sillä monet teokseen liittyvät suunnitelmat pyörivät päässäni. Jos nukahdan, nukun levottomasti ja heräilen öisin.

Uniongelmat eivät ole minulle jatkuvia ja tuntuu oudolta havaita, miten koen tarvitsevani unta, mutta samaan aikaan nukahtaminen ja unessa pysyminen haastavat. Kokeilen kirjoittaa illalla viimeisenä seuraavan päivän hoidettavat asiat ja mieleen tulevat ideat ylös ja tehdä lyhyen meditatiivisen rentoutusharjoituksen. Vähennän myös hieman kahvinjuontiani ja keskitän sen aamuihin ja aamupäiviin. Muutamana iltana nukahdan nopeammin ja nukun paremmin, mutta en osaa

sanoa, johtuuko se nimenomaan näistä konkreettisista muutoksista, joita päätän tehdä, vai siitä aktiivisesta päätöksestä tehdä ylipäänsä jotakin paremman unen eteen. Olipa syy kumpi tahansa, olen iloinen, että herään taas useammin levänneenä. Pidän huolta, että ehdin liikkumaan: säännöllisen joogan ohella käyn paljon kävelyillä, joko yksin tai välillä jonkun kanssa. Toisinaan onnistun houkuttelemaan itseni aamulla juoksulenkille kirpeään syyssään. Tunnen olevani energinen, luonnossa liikkuminen selkeyttää myös mieltäni.



Kuvio 4. Energiaa syksyisestä luonnosta. Kuva Silja Eriksson.

Haen teokselleni Aalto-yliopistolta Taiteen ja suunnittelun korkeakoulun apurahaa ja muotoilen tekstiin seuraavaa:

*a v a i l a b l e* on kahden päivän ajalle levittäytyvä, kestollinen ja osittain osallistava esitystaideteos, jonka keskiössä on aukenevan ja jaettavan tilan kautta näkyväksi tuleva kokemus. *a v a i l a b l e* tarjoaa kokijalleen mahdollisuuden pysähtyä, kohdata, liittyä mukaan; antaa ja saada. Kyseessä on kestollinen performanssi, esitystaideteos, joka ajoittuu ajallisesti niin, että teos alkaa torstaina 31.10.2019 klo. 12 ja päättyy perjantaina 01.11.2019 klo. 18.

Teos on meneillään koko tuon ajan, ja sitä on mahdollista tulla kokemaan joko valitsemansa osion ajaksi tai halutessaan koko ajaksi. Teos sisältää erilaisia osioita ja aktioita, joiden aikataulu julkaistaan lähempänä teosta. Osioita ovat mm. performanssi, jooga, aamukahvi, meditaatio, päiväunet. Kaikissa niissä on läsnä taiteilija (minä), joka viettää koko teoksen toteutumisen ajan tilassa, jossa teos tapahtuu. Aikataulun mukaan etenevässä teoksessa taiteilija etenee aktiosta toiseen kiireettömyyden ja armollisuuden ilmapiiristä käsin, itseään kuunnellen. Näin muodostuu esitystaideteos, jossa taiteilija on konkreettisesti läsnä itselleen ja samaan aikaan myös saatavilla muille. Teoksen sisällä oleviin aktioihin voi halutessaan osallistua tai teosta voi tarkkailla katsojan positiosta käsin. Teokseen valikoituvat aktiot ja osiot ovat sellaisia, joiden uskon lisäävän hyvinvointia ja tukevan hedelmällistä taiteellisen työskentelyn prosessia. Aktiot tulevat sisältämään levon ja taukojen pitämisen mahdollisuuden niin, että ne tulevat osaksi teosta. Esimerkiksi yöaikaan (klo. 23-08) tapahtuva teoksen osio tulee olemaan nukkuminen.

(Eriksson 2019.)

Apurahahakemuksen kirjoittaminen auttaa suuntaamaan ja rajaamaan teosta, sillä minun on purettava ajatuksiani konkreettiseen muotoon ja niin, että joku, joka ei tiedä teoksestani mitään, kykenee saamaan siitä käsityksen. On yllättävän hankalaa kirjoittaa tiiviisti, mutta ymmärrettävästi jostakin, mikä on vielä omassa päässänikin vaiheessa. Olen varautunut siihen, että toteutan teokseni minimaalisella budjetilla, mutta toki apurahan saaminen antaisi erilaisia mahdollisuuksia.

Mielessäni *a v a i l a b l e* on teos, joka on yhtä aikaa keskellä prosessia, mutta samalla jo meneillään. Tuntuu, että ideoita eri osioihin on tällä hetkellä paljon ja joudun varmasti vielä karsimaan jostakin. En kuitenkaan halua alkaa rajoittaa itseäni liikaa silloin kun luovin vaihe on käynnissä. Lähempänä teosta voin tarkastella kriittisemmin sitä, mitä todella haluan teokseen mukaan ja mitkä aihiot saavat jäädä odottamaan tulevia hetkiä, tulevia teoksia. Teen suunnitelmaa aikataulun suhteen ja muistutan itseäni siitä, miten minun on saatava nukkua ja

syödä, vaikka teos onkin käynnissä kahden päivän aikana. Toivon myös, ettei saatavilla oleminen ala kuormittaa minua teoksen sisältä päin. Liian helposti saatan ajautua kantamaan sellaisiakin huolia tai ratkomaan ongelmia, joita minun ei kuuluisi hoitaa. Paljon on kiinni siitä, millaisiksi muotoilen teoksen eri osiot, ja minkä kestoisia osioista tulee.

Pilvi Porkola (2014, 124) kirjoittaa Julius Elon ja Tuomas Laitisen toteuttamasta *Luopuminen* –esityksestä seuraavaa:

Se, miten esitys ja arki sekoittuvat, miten ne sekoitetaan. Puolen vuorokauden aikana en jaksa kannatella katsojan roolia tarkkailijana, huomioni herpaantuu, minun on osallistuttava, nukuttava, käytävä vessassa. Ja silti näiden arkisten tekojen ympärille on rakennettu konstruktio, kehys, ne ovat totta ja vähemmän totta samanaikaisesti.

Vaikka tämä havainto on tehty katsojan positiosta käsin, tunnistan tässä myös samoja ajatuksia, joita olen tekijänä miettinyt *a v a i l a b l e*-teoksen suunnitteluprosessin eri vaiheissa. *Luopuminen* -esityksessä 20 ihmistä (osa esiintyjiä, osa katsoja-kokijoita) vietti puoli vuorokautta hiljaisuudessa laajasalolaisessa huvilassa. Esityksen eri osiot sisälsivät muun muassa illallisen, oleskelua sekä esityksinterventioita. (Porkola 2014, 124.) Vaikka omassa teoksessani tulen todennäköisesti olemaan ainoa henkilö, joka viettää teoksen äärellä sen koko keston, 30 tuntia, joudun varmasti pohtimaan kysymyksiä keskittymiseni herpaantumisesta ja roolien kannattelusta teostani suunnitellessa. Esityksestäni tulee osa arkea ja arjestani osa esitystä. Vaikka en tulekaan harjoittelemaan teoksen eri osioita etukäteen samalla tapaa kuin esimerkiksi perinteistä teatteriesitystä tai näytelmää harjoitellaan, tulen toki suunnittelemaan ne ja miettimään omia roolejani niissä.

Porkola (2014, 124) nostaa esiin myös kiinnostavan kysymyksen aikakautemme hektisestä arjesta ja pohtii, ajaako se meitä tekemään esityksiä, jotka tarjoavat

mahdollisuuden olemiselle ja yksinkertaisiin asioihin keskittymiselle. Olen itse miettinyt samaa. Miksi oikeastaan teen *available*-teosta? Tarjoaako se minulle mahdollisuuden tekijänä hetkelliseen pysähtymiseen, olemiseen, hengittämiseen? Onko se ikään kuin oma visioni unelma-arjesta, jollaista toivoisin voivani elää, mutta koska se ei tällä hetkellä toteudu ainakaan päivittäin, teen esityksen, jossa pääsen sitä elämään?

Muistutan itseäni lempeämmän taiteellisen työskentelyn menetelmästä, ja pyrin kirjoittamaan kiitollisuuspäiväkirjaa päivittäin. Pohdin, mistä asioista olen erityisen kiitollinen juuri tänään ja kirjoitan ne ylös. Aamujooga antaa hyvää rytmiä päiviini ja huomaan nauttivani kiireettömyyden tunteesta myös muutamina arkiaamuina, mikä on minulle yleensä vaikeaa. Usein jokin sisäinen ääni suuntaa minut ajattelemaan, että arkisin kuuluu olla tehokas, jotta viikonloppuna tai lomalla voi ansaitusti levätä. Nyt kyseenalaistan omaa vanhentunutta ajattelutapaani: miksi lepo kuuluisi ansaita? Eikö levon olisi hyvä olla läsnä jokaisessa päivässä? Jos keskiviikkopäivässäni ei ole kalenterimerkintöjä, enkö voisi hyvällä omallatunnolla viettää silloin vapaapäivää, varsinkin jos viikonloppuni on aikataulutettu? Miksi se on niin vaikeaa, varsinkin yksin? Jos sovin kumppanini tai ystäväni kanssa aamiaistreffit tai museokäynnin, minun on helpompi antautua viettämään vapaapäivää. Haastan itseäni nauttimaan tekemättömyydestä myös yksin ollessani. Joinakin päivinä se onnistuu hyvin.

### **5.13 Lokakuu 2019**

Saan sähköpostin, joka kertoo, että minulle on myönnetty apuraha *available*-teoksen toteuttamista varten. Tunnen samaan aikaan kiitollisuutta kouluani kohtaan, mutta samaan aikaan myös hämmennystä: apuraha? Minulle? Mietin, tuoko raha jonkin uuden aspektin teokseen, jota olen alkanut jo suunnittelemaan ennen kuin olen tiennyt siihen käytettävissä olevasta budjetista. Olen tehnyt suunnitelmia niin, että tarvittaessa voin toteuttaa teokseni muutamalla

kymmenellä eurolla, hyödyntäen lainaamisen mahdollisuutta sekä käyttämällä materiaaleja, joita minulla jo on. Nyt budjettini monikymmenkertaistuu ja huomaan sen myös problematisoivan suhdettani teokseen. Miten käyttää korvamerkitty raha viisaasti? Miten voin tehdä kuluttamalla eettisiä valintoja? Entä jos en saa koko apurahaa käytettyä ja minun pitää palauttaa siitä ylijäävä osa? Mitä sille rahalle tapahtuu? Muistutan itseäni lempeämmän taiteellisen työskentelyn avainsanoista: vähemmän, vastuullisesti, nauttien. Käytän apurahaani harkittuihin materiaaleihin, keskityn laatuun ja eettisyyteen.

Kirjoitan opinnäytetyötäni ja suunnittelen samaan aikaan taiteellista osiota, *available* -teosta. Luen Aino Vähäpesolan Onnenkissaa uudelleen ja uudelleen. Luin kirjan ensimmäistä kertaa heinäkuussa 2019 ja olen palannut siihen useasti sen jälkeen. Koen vahvaa samaistumista kirjan kertojaminään monella tasolla. Kirjan päähenkilö kirjoittaa graduaan ja tasapainoilee sen ohella elämänsä parissa, joogaa ja reflektoi suhdettaan maailmaan, itseensä ja toisiin ihmisiin. Hän on minun tapaani nuori nainen ja kokee feministinä ajoittain ulkopuolisuuden tunnetta maskuliinisessa ja vahvan tieteellisessä yliopistomaailmassa – ymmärrän niin hyvin!

Kipuilin itse kevään aikana omaa maisterin opinnäytetyön aihetta kiteyttäessäni ja pohdin, voinko oikeasti kirjoittaa jostakin näin pehmeästi. Uskallanko kertoa omia ajatuksiani siitä, miten haluan uskoa naiivillakin tavalla lempeyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvään? Olen ajoittain kokenut Aalto-yliopiston vahvasti tieteeseen, teknologiaan ja tuottavuuteen nojaavan ilmapiiriin vieraana ja hieman raskaana. Vaikka pääsääntöisesti taiteen laitoksella kilpailu ei ole niin näkyvää ja erilaisia lähestymistapoja taiteen tekemiseen on monia, olen silti tuntenut hetkittäin olevani todella yksin pehmeiden ajatusteni kanssa. Joillakin kursseilla minusta on tuntunut, ettei minua oteta tosissaan ja että taiteeni ei ole tarpeeksi kriittistä. Kriittistä mitä kohtaan? Koen, että tässä ajassa juuri pehmeys tietoisena valintana voi olla kriittistä loputonta kasvun havittelua kohtaan. Rakkaus on



kritiikkiä pelkoa ja suvaitsemattomuutta kohtaan. Lempeys taas kritiikkiä kylmän tieteen validoimaa maailmankuvaa kohtaan.

Saan voimaa tuosta autofiktio-genreen sijoittuvasta Onnenkissa -kirjasta, jonka lukeminen tuntuu hetkittäin kuin oman päiväkirjan lukemiselta. Miten kirjan henkilö voi käydä niin samantyyppisiä prosesseja elämässään kuin mitä minulla on meneillään? Kirjan lukeminen valaa minuun uskoa, että akateemiseen maailmaan tarvitaan lisää lempeyttä. Ja olkoon tämä opinnäytetyö myös yksi osoitus siitä, että sille on siellä myös tilaa.

Kirjoitan teoskuvauksen, luon *a v a i l a b l e* -teokselle facebook-tapahtuman ja sähköpostiosoitteen paikkojen varaamista varten (Ks. Liite 4). Määrittelen jokaiselle osiolle maksimiosallistujamäärän ja pohdin jo etukäteen teoksen tavoitavuutta: kuka teokseen mahdollisesti tulee? En kuitenkaan halua käyttää aikaani kovin paljon teoksen markkinointiin, sillä se tuntuu tällä hetkellä raskaalta. Luotan, että juuri oikeat henkilöt löytävät tiensä paikalle, juuri oikeat henkilöt tulevat osallistumaan teokseen ja keskityn itse sisältöön ja sen hiomiseen.

Pohdin *a v a i l a b l e* -teoksen katsojasuhdetta ja sitä, minkä verran haluan jättää eri osioihin liikkumavaraa katsoja-kokijan omalle valinnalle ja minkä verran määritellä etukäteen katsoja-kokijan ja esiintyjän suhdetta. Pilvi Porkola (2014, 96-99) tuo esiin yhdeksän katsojan paikkaa käsittelevää esitysmuotoa todeten, että niitä on toki kaiken kaikkiaan lukematon määrä. Oman teokseni kohdalla tunnistan muodoista ainakin seuraavia:

*1) Esitykset yhdelle katsojalle kerrallaan.*

On erittäin todennäköistä, että johonkin teokseni osioon saapuu paikalle vain yksi henkilö ja näin ollen teokseni toteutuu osittain vain yhdelle katsojalle kerrallaan.

*2) Installaatio-muotoiset esitykset.*

Ainakin teokseni *iltaperformanssi*- sekä *aamupäiväperformanssi* -osioissa katsoja saa vapaasti liikkua tilassa ja päättää, mitä katsoo ja miten kauan katsoo. *aamupäiväperformanssi* on teoksen ainoa osio, jossa poistun varsinaisen esitystilan ulkopuolelle, jolloin performanssia on mahdollista tarkastella ikkunan läpi.

### 3) *Kestollinen esitys.*

Teokseni kestää 30 tuntia ja halutessaan katsoja-kokijalla on mahdollisuus varata paikka teoksen jokaiseen osioon ja näin ollen viettää teokseni äärellä samat 30 tuntia kuin itse vietän. Todennäköisesti näin ei kuitenkaan tapahdu.

### 4) *Paikkaerityiset esitykset, site-specific.*

Siitä lähtien, kun teokseni paikka on varmistunut, olen suunnitellut teostani juuri tuohon kyseiseen tilaan, joka ei lähtökohtaisesti toimi taiteen näyttämönä.

6) *Keskusteluesitykset.* Muun muassa teokseni *puhutaan, sanoja* sekä *onko tämä tärkeää?*-osiot nojaavat vahvasti esiintyjän ja katsoja-kokijoiden käymään vuorovaikutukselliseen keskusteluun.

8) *Katsoja-osallistujan ruumiillisuutta korostavat esitykset.* Teokseni *jooga* ja *yllätys* -osioissa keskitytään erityisesti katsoja-kokijan omaan keholliseen kokemukseen. Teokseni katsojasuhde ei siis ole yhteen muotoon kiinni jäävä, vaan elävä ja muuttuva.

Porkolan (2014, 96-99) mainitsemista muodoista oma teokseni ei ehkä asetu niinkään 5) *Opastukset, kuljetukset* -muotoon, sillä vaikka teoksessa on mahdollisuus liikkua, siihen ei sisälly vaiheita, jossa paikasta toiseen liikkuminen tai fyysinen matka olisi keskiössä. Myöskään 7) *Esitykset osallistavana leikkinä tai pelinä* -määritelmä ei asetu *a v a i l a b l e* -teoksen luonteeseen täysin, sillä teos ei niinkään anna yksiselitteisiä ohjeita tai tehtäviä, jotka loisivat siitä leikin tai pelin logiikalla toimivan. Viimeisen Porkolan käyttämän esitysmuotomääritelmän jätän

katsoja-kokijan tulkittavaksi: 9) *Esitykset, jotka tekevät tietoiseksi katsomisen metatasosta.*

Osallistavuuden käsitettä pohtiessani haluan kiinnittää huomiota siihen, että kyse on aina katsoja-kokijan omasta valinnasta. Vaikka teokseni ehdottaakin erilaisia osallistumisen muotoja, lopulta katsoja-kokija tekee valinnan siitä, millä tavoin hän haluaa olla mukana. Mikäli passiivisempi, perinteisempi katsojan rooli kutsuu, en lähde kyseenalaistamaan sitä. Teen myös päätöksen kohdata jokainen teokseen tulija niin, että kerron teokseni lukuohjeesta, kulloinkin alkavan osion erityispiirteistä, sekä siitä, millaista katsojasuhdetta kyseinen osio ehdottaa. Tämän jälkeen teoksen katsoja-kokija saa itse tehdä päätöksensä omasta positiostaan ja muistutan myös, että osion sisälläkin niin näkökulmaa kuin fyysistä paikkaakin saa vaihtaa. Vaikka aluksi haluaisi ”vain” katsoa, teos sisältää vapauden liukua myös aktiivisemmaksi osallistujaksi. Koen tärkeäksi myös kertoa jokaiselle teokseen saapuvalle henkilölle, että teoksesta saa poistua koska tahansa ja että teoksen sisällä keskusteleminen on mahdollista.

Huomaan olevani tilanteessa, jossa *a v a i l a b l e*-teoksen eteen on omasta mielestäni vielä paljon tehtävää, mutta kovin vähän aikaa. Palaan lempeämmän taiteellisen työskentelyn menetelmän lähtökohtiin: muistutan itseäni lepäämään, syömään ja liikkumaan. Pyrin karsimaan ylimääräisiä asioita. Luovun kaikesta, mitä juuri nyt ei ole välttämätöntä tehdä ja raivaan tilaa edes lyhyelle päivittäiselle rauhoittumiselle, itseni kuuntelulle ja tietoiselle hengittämiseksi. Teen listaa asioista, joita minun on vielä teosta varten tehtävä ja löyhän aikataulusuunnitelman niiden toteuttamiseen. Keitän reishi-kahvia, sytytän kynttilän ja istun hiljaisuudessa. Helpottaa hieman.

Mietin teokseni kohdalla mahdollisuutta, jossa joihinkin osioihin ei välttämättä osallistu ketään muita minun lisäkseni. Se asettaa kiinnostavan kysymyksen pohdittavakseni: miten teen niiden osioiden kanssa, joihin sisältyy vahva

vuorovaikutuksellinen elementti, jos paikalla ei ole ketään muita? Muistutan itseäni lempeämmän taiteellisen työskentelyn avainsanoista. Päätän *luottaa* intuitioon, tiedän varmasti niissä hetkissä, miten minun on parasta toimia.

Teokseni aikataulu valmistuu ja olen tyytyväinen, että olen osannut jättää eri osioiden väliin väljyyttä, tilaa ajattelulle ja siirtymille (Ks. Liite 4). Päivä ennen *a v a i l a b l e*-teoksen alkamista on hetkittäin hektinen, mutta en tunne samantyyppistä ahdistusta tai kriiseilyä, mitä usein olen kokenut ennen teoksien tai esitysten ensi-iltoja. Hämmentää. Menen nukkumaan yllättävän levollisin mielin.

## 5.2 Keskellä teosta



Kuvio 5. Hetki ennen *a v a i l a b l e*-teoksen alkamista. Kuva Silja Eriksson.

30-tuntinen *available*-teos sisältää osioita, joissa keskeistä on läsnäoloon ja vuorovaikutukseen pohjautuva kokemus. Siinä on mukana myös muutamia performatiivisempia osioita, joissa olen hieman selkeämmän esiintyjän positiossa ja huomaan olevani innoissani esiintymisestä pienelle ihmismäärälle kerrallaan. Muutamassa osiossa olen läsnä yksin ja muuten osioiden kokijamäärä vaihtelee kerrallaan yhdestä neljään osallistujaan. Helpotuksekseni en kuormitu jatkuvasta sosiaalisuudesta, vaan koen teokseeni saapuvat ihmiset voimavarojani lisävinä. Teoksen eri osioissa huomaan lempeämmän taiteellisen työskentelyn menetelmän olevan monin paikoin läsnä. Koen, että olen saanut luotua tilaan kiireettömyyden ilmapiirin, jossa on mahdollisuus kohdata ja olla. Tuntuu uskomattomalta, että teokseni ollessa käynnissä minulla on aikaa syödä, nukkua ja liikkua. Pysähtyä ja kuunnella. Tehdä asioita, jotka ovat minulle tärkeitä. Olla käytettävissä, saatavilla.

Koen, että vahvasti tilaan ja aikaan sitoutunutta kestollista performanssia on haastavaa avata kielellisin keinoin. Jos puran teoksen eri osioita sanoiksi, typistää se niitä väistämättä, sillä teksti ei tavoita niiden kokemuksellisuutta, vaan jättää osan aisteista ulkopuolelle. En kykene taltioimaan makuja, tuoksua, kosketusta, tuntemuksia tai liikettä tekstiin. Olen aiemminkin kokenut haastavaksi dokumentoida esitystaidetta, sillä se on niin vahvasti sidoksissa hetkeen ja paikkaan. En halua myöskään, että esimerkiksi valokuvaaminen tai videotallentaminen vaikuttaisi teosta kokevien ihmisten kokemukseen, mitä se väistämättäkin tekee. Pilvi Porkola (2014, 156) kirjoittaa väitöstudkimuksessaan esityksen ja dokumentoinnin haastavasta suhteesta ja avaan niinkään paradoksia tarpeesta dokumentoida taidetta, jonka luonne on lähtökohtaisesti kadota, lakata sellaisenaan olemasta, kun teos loppuu. Porkola (2014, 158) tuo esiin myös esitysteoreetikko Rebecca Schneiderin esittämän ajatuksen kyseenalaistaa tallentamisen käsite: typistämmekö tahtomattamme ajatuksen tallentamisesta vain jonkin välineen kautta tapahtuvaksi? Voisiko muistaminen ja sitä kautta jäsentyvät kokemukset olla osa dokumentointia?

Itse koen esimerkiksi teokseni herättämät tunteet, ajatukset ja kokemukselliset muistijäljet kiinnostavammaksi tallentamisen muodoksi kuin yrityksen esimerkiksi kuvata jotakin teokseni osiota. Näin ollen ”tallenne” on jokaiselle eri: minulle tekijänä, kuin jokaiselle teosta todistaneelle katsojalle tai kokijalle. Kenties performanssille ominainen tallentamisen muoto onkin jotakin muuta kuin digitaalisten tallennusvälineiden tarjoamat mahdollisuudet, joihin olemme tottuneet?

Koska *a v a i l a b l e*-teoksessa keskeistä on nimenomaan läsnäoleva vuorovaikutus, koen, että hetkien tai osioiden kuvallinen tallentaminen muuttaisi teoksen kokemista ja veisi niin minua tekijänä kuin kokijankin olemisesta kohti olemista dokumentoinnin kohteena. Jos olen itse katsojan positiossa, kiusaannun helposti kamerasta ja alan heti kiinnittää huomiotani siihen, miten olen, mitä sanon tai mitä jätän sanomatta. Mietin, kuka tallenteen mahdollisesti tulee näkemään, missä sitä säilytetään, mitä tarkoitusta varten teosta ylipäänsä tallennetaan.

En halua, että *a v a i l a b l e* -teoksen vuorovaikutuksellisuus kärsisi sitä kautta, että osallistujat alkaisivat miettimään, mitä voivat tai haluavat jakaa tai miten olla suhteessa minuun, muihin ihmisiin, tallennusvälineeseen ja tilaan. Siksi teen päätöksen olla taltioimatta kuvien tai videoiden muodossa osioita, joissa on läsnä muitakin kuin minä. Sen sijaan pyrin tallentamaan mieleeni minulle tärkeitä hetkiä, oivalluksia ja ajatuksia. Koska teos on kestollinen ja oma muistini rajallinen, pohdin kirjoitettuun muotoon asettuvien sanojen käyttämistä teoksen tallentamisessa välineenä, ja päätän, että koska tulen refleктоimaan teoksen prosessia joka tapauksessa kirjallisesti tämän opinnäytetyön muodossa, saan halutessani kirjoittaa teoksesta syntyviä ajatuksia tai oivalluksia teoksen aikana. Pidän siis teoksessani mukana muistikirjaa.

Vaikka koen, että eri osiot ovat keskenään tasa-arvoisia, haluan avata tarkemmin

yhtä, minulle merkityksellistä hetkeä teoksesta. Teoksen *aikaa* -osio sananmukaisesti tarjoaa osallistujilleen mahdollisuuden viettää kaksi tuntia parhaakseen katsomallaan tavalla, antaen aikaa siihen, mihin kokee sitä tarvitsevan siinä hetkessä. Samalla tuo osio tarjoaa myös minulle taiteilijana aikaa teokseni sisällä. Kyseiseen osioon osallistui lisäksi yksi henkilö ja hänen saavuttuaan paikalle kerroin teoksen ehdottavan ajan käyttämistä niin kuin osallistujasta tuntuu hyvältä. Koska tilassa oli sänky, futon-patja ja tyynyjä, oli mahdollisuus päiväunille, lisäksi tarjolla oli mahdollisuus lukea muun muassa tietoisuustaitoihin liittyvää kirjallisuutta, piirtää tai maalata, joogata, keskustella kanssani tai vain olla. Osioon osallistunut henkilö valitsi hoitaa ensin muutamia tekemättömiä asioita ja sen jälkeen käyttää loppuajan rentoutumiseen eri tavoin. Hän toivoi myös lyhyttä ohjattua rentoutushetkeä, jonka hänelle fasilitoin. Vaikka olin itse koko tuon ajan käytettävissä ja saatavilla, tarjosi tuo osio myös minulle hengähdysketken ja *aikaa*. Kirjoitin muistikirjaani seuraavaa:

Hengitän.

Ei oo mitään hätää, kaikki on hyvin.

Saan olla just näin.

Vaiheessa, matkalla.

Jos vaan uskallan luottaa,  
jos vaan muistan hengittää.

Niin paljon hyviä hetkiä ja kohtaamisia.

Ja rakkautta.

Just tätä oon tarvinnu,  
just tätä oon kaivannu ja halunnu.

Yritän muistaa nyt hengitellä ja levätä.

Tää elämä, ehkä sittenkin mahdollinen?



Kuvio 6. *available* -teoksen aikaa -osio. Kuva Silja Eriksson.

(Eriksson 2019.)

Koen, että tuohon hetkeen tiivistyi itselleni jotakin merkityksellistä ja tärkeää teoksen äärellä. Ei ollut kiire, sain olla, oli *aikaa*. Olin sanattomassa vuorovaikutuksessa toisen henkilön kanssa, joka jakoi kanssani saman ajatuksen kiireettömyyden tunteesta, saman tilan, saman ilmapiirin. Vaikka olin epäröinyt teokseni joitakin osioita aiemmin, miettinyt, onko niissä tarpeeksi sisältöä ja tarpeeksi ajatusta taustalla, tuo hetki todisti minulle itselleni, että ainakin tuo osio riitti, teos riitti. Minä riitin ja tuossa oivalluksessa, tuossa hetkessä oli poikkeuksellisen paljon jotakin hyvää.



Kuvio 7. Yksityiskohta *available* -teoksen tilasta. Kuva Silja Eriksson.



### 5.3 Reflektiosta uusia oivalluksia

Päälimmäisenä tunteena teoksen päätyttyä seurasi huojennus ja helpotus, mutta positiivisella, hyvällä tavalla. Ei niin, että olisin toivonut ajan kuluvan nopeammin ja teoksen loppuvan aiemmin. Ennemminkin niin, että nautin hienoista hetkistä ja tuntuu jollakin tapaa myös etuoikeutetulta, että sain kokea niitä. Sain jakaa jotakin minulle tärkeää ja henkilökohtaista muiden ihmisten kanssa. Olen onnellinen jokaisesta paikalle tulleesta henkilöstä, joka osallistui teokseni johonkin osioon. Olen onnellinen myös niistä hetkistä, jotka vietin yksin teokseni parissa. Olen kiitollinen palautteesta ja kommentteista, joita sain teokseeni osallistuneilta:

"Tää oli just sitä mitä mä kaipasin."

"Kiinnostavaa."

"Poikkeuksellista *available* -teoksessa oli mielestäni se, että sen äärellä viettämäni parituntisen aikana sain hoidettua to do-listaltallani roikkuneita tehtäviä sen sijaan, että olisin saanut vain lisää prosessoitavaa. Taide voi herättää uusia ajatuksia, mutta näköjään myös saattaa joitain asioita levollisesti päätökseensä."

"Tosi rauhoittava tunnelma ja rentoutunut olo. Kiitos."

♥♥

"Kiitos."

Osa teoksen osioista tarjosi kokijoille mahdollisuuden jakaa jotakin omasta kokemuksestaan osion loppuvaiheessa. Lähetin myös kaikille teokseen osallistuneille sähköpostia teoksen jälkeen ja kerroin ottavani palautetta ja kommentteja teoksesta vastaan myös kirjallisessa muodossa. En saanut kovinkaan montaa vastausta, mutta tärkeää minulle tekijänä oli keskustelut, joita kävin teoksen jälkeen muutaman teokseen osallistuneen kanssa.

Koen, että omalta osaltani onnistuin hyödyntämään lempeämmän taiteellisen

työskentelyn menetelmää teoksessani niin suunnittelu- kuin toteutusvaiheessakin. Ehdin pitämään itsestäni huolta, vaikka teinkin välillä varsinkin suunnitteluvaiheessa pitkiä päiviä teoksen äärellä. Tuntuu, etten kuormittanut niin paljon kuin taiteellisissa prosesseissa aikaisemmin. Pyrin menemään ajoissa nukkumaan, aikatauluttamaan päiviini hetkiä tauoille ja liikkumiselle sekä syömään tietoisemmin. Aina se ei tietenkään onnistunut ja oli päiviä, jolloin kaikki tuntui kaatuvan päälle, nukuin liian vähän, söin mitä sattuu, join monta kuppia kahvia illalla ja kyseenalaistin koko teoksen tekemisen sekä opinnäytetyöni. Osasin kuitenkin tehdä muutoksia toimintatapoihini, jos huomasin, että jokin ei tuntunut hyvältä. Välillä myös haastoin itseäni rikkomaan rutiinejani ja nautin tarkoituksellisesti yömyöhään työskentelystä ja seuraavana aamuna pidempään nukkumisesta.

Uskon, että lempeämmän taiteellisen työskentelyn ansiosta osasin kiinnittää työskentelytapoihini enemmän huomiota kuin aikaisemmin. Kun havaitsin stressiä ja ahdistusta, pysähdyin tarkkailemaan, olisiko minulla vaihtoehtoja tehdä jotakin eri tavoin. Raivasin loppusyksyn osalta kalenteriini tilaa, jotta voin keskittyä nimenomaan tähän teokseen ja pyrin jättämään muita töitä mahdollisuuksien puitteissa vähemmälle. Vaikka välillä kaipasinkin enemmän aikaa *a v a i l a b l e* -teoksen suunnitteluun ja työstämiseen, koen, että lopulta minulla oli käytettävissä teokseen juuri sopivan verran aikaa. Jos aikaa olisi ollut enemmän, teoksestakin olisi muotoutunut erilainen.

Tein myös aikataulullisia päätöksiä tämän kirjallisen opinnäytetyön suhteen ja pyrin olemaan realistinen: mitä oikeasti tältä työltä haluan, mihin minulla on aikaa, resursseja ja kiinnostusta. Mielestäni valinta kirjoittaa opinnäytetyötä ja työstää *a v a i l a b l e* -teosta yhtä aikaa oli onnistunut. Saatoinkin kokeilla kehittämäni menetelmää saman tien käytännössä, enkä usko, että olisin reflektoinut teostani jälkikäteen näin yksityiskohtaisesti ilman opinnäytetyöprosessia. Tämä osaltaan antaa minulle arvokasta tietoa omista työtavoistani tulevaisuuden projekteja

ajatellen.

Toisaalta huomasin syksyn aikana myös samoja sudenkuoppia, joihin tuppaa usein tippumaan taiteellisissa prosesseissa: alitajuntani työstää ajatuksia ja ideoita koko ajan, eikä varsinaista taukoa teoksen äärellä olemisesta synny ennen kuin se on ohi. En tiedä, onko asialle tehtävissä mitään niin kauan, kun työskentelen taiteen parissa. Prosessit valtaavat ajatustilaani myös vaivihkaisesti, ja huomaankin yhtäkkiä työstäväni performanssi-ideaa, vaikka olisin ollut ”vain” lenkillä. Voin toki yrittää tietoisesti hallita mieltäni, mutta välillä parhaat ideat syntyvät juuri silloin, kun en koe tekeväni töitä. Paradoksi, josta en ehkä lopulta kokonaan haluakaan päästä eroon – en tiedä mitä luovuudelleni tapahtuisi, jos kahlitsisin sen vain tiettyjen kellonaikojen puitteista sallitaksi.

Koska osa teoksen osioista liippaa läheltä omaa arkista elämäni muutenkin, olen pohtinut, miten esimerkiksi teoksen sisälle luotu osio *aamiainen* eroaa siitä, että syön aamiaista jonkun ystäväni kanssa. Tekeekö siitä teoksen osion vain se, että se on kirjoitettuna teoksen sisälle, se on siis määritelty osaksi esitystä? Vai onko kyseessä jollakin muotoa erityinen, kohotettu, esityksellinen hetki, kun kaikki osioon osallistujat tietävät olevansa kyseisellä hetkellä teoksen sisällä? Pilvi Porkola (2017, 72) kirjoittaa siitä, miten performanssitaiteessa on pohjimmiltaan kyse tekemisestä, näkemisestä ja nähdyksi tulemisesta. Ja mikäli puran esimerkiksi *available* -teoksen *aamiainen* -osiota tuosta näkökulmasta käsin, on siinä läsnä tekemisenä aamiaisen valmistaminen ja sen syöminen yhdessä. Katsoja-kokija katsoo minua, esiintyjäksi määriteltyä, ja minä häntä. Syntyy vuorovaikutus niin aamiaisen, minun, hänen kuin ympäröivän tilan välille. Vaikka tuntuu, että esityksen määritelmää voi laventaa miltei loputtomiin, teos vaatii toteutuakseen kontekstin: jos syön aamiaista ystäväni kanssa ja myöhemmin päätän, että kyseessä on ollut esitys, se ei ainakaan minulle näyttäydy esityksenä tai täytä määrettä esityksestä.

Olen pohtinut itse paljon samoja kysymyksiä, joita Pilvi Porkola (2014, 103) tuo esiin väitöstutkimuksessaan. Miten esityksen ja ei-esityksen raja määritellään ja mihin asettuu arjen ja taiteen välinen raja? Mistä esitys alkaa ja mihin se loppuu? En tiedä, tulenko koskaan löytämään tyhjentäviä vastauksia näihin pohdintoihin, mutta koska taiteen tekemisessä minua kiinnostaa ylipäänsä rajapinnat ja arjen elementit, on kiinnostavaa havainnoida esitystaiteen kontekstissa omaa itseä osana teosta tekemässä samoja toimintoja, jotka muutenkin ovat osa elämäni. Tätä tutkimusta aion varmasti jatkaa tulevaisuudessa. Myös kestollisuus, paikkalähtöisyys ja -sidonnaisuus sekä osallistavuus ovat elementtejä, jotka koen tällä hetkellä keskeisiksi omassa taiteellisessa työskentelyssä ja joiden parissa työskentelyä tulen varmasti jatkamaan.

Sen sijaan, että olisin saanut teoksestani tyhjentäviä vastauksia, olen saanut kiinnostavia havaintoja: havainto siitä, että kun olin teokseni joissakin osioissa ainoa paikalla oleva henkilö, jätin esimerkiksi yhden osion, *päiväperformanssin*, kokonaan toteuttamatta. Sen tekeminen yksin, ilman katsoja-kokijan kanssa jaettua vuorovaikutustilannetta, ei olisi tuntunut millään muotoa mielekkäältä. Toisaalta teokseni *uni* -osio toteutui, vaikka siihen ei osallistunut lisäksi ketään muita. Havaintojen kanssa yhtä aikaa sain osittaisia vastauksia siihen, miten toimin, jos olen yksin: eri osioissa eri tavoin, kuunnellen ja luottaen.

Koen, että joogaopettajakoulutuksen samanaikaisuus teokseni prosessin sekä opinnäytetyöni kanssa on ollut itselleni oikea ratkaisu. Koulutuksemme lähiopetusviikonloput alkoivat samoihin aikoihin kuin oma intensiivisin vaiheeni sekä teokseni, että opinnäytetyöni parissa ja koen sen antaneen minulle työkaluja niin lempeämmän taiteellisen työskentelyn menetelmän kehittämiseen kuin *a v a l l a b l e* -teokseenkin. Muistutus siitä, miten niin joogassa, taiteessa kuin elämässäkään en ole koskaan valmis. Hyväksyminen, että silti kaikki on hyvin juuri nyt. Teokset ovat julkitullessaan aina prosessien sen hetkisiä vaiheita, siinä ajassa toteutuvia päätepisteitä. Myös asanaharjoitukseni on syventynyt joogaopintojeni

myötä ja sitä kautta olen oppinut kuuntelemaan kehoani ja mieltäni vieläkin herkemmin – tästä koen hyötyneni myös taiteellisen työskentelyn saralla. Aamujen ja iltojen meditaatiohetket toivat kaipaamaani rauhaa päiviin, selkeyttä ajatteluuni ja lisää luottamusta prosessiin.

Minulle prosessi sekä itse teos olivat loppujen lopuksi voimavaroja lisääviä, vaikka koin myös haastavia ja paikoin kuormittavia vaiheita. Huomasin kaipaavani työparia tai työryhmää rinnalleni keskustelemaan taiteellisista ratkaisuista, pyörittelemään erilaisia vaihtoehtoja, haastamaan ja tukemaan, kyseenalaistamaan ja kannustamaan. Vaikka tein tietoisin valinnan, että haluan työskennellä tämän teoksen parissa yksin, saattaisin tehdä toisenlaisen ratkaisun, jos aloittaisin teoksen suunnittelun nyt uudelleen. Olen ehkä sisimmässäni kuitenkin parhaimmillani, kun työskentelen jonkun tai joidenkin kanssa, jotka jakavat samansuuntaisen arvomaailman ja taidekäsitteen.

Koen, että pystyin teokseni sisällä ajattelemaan ja hengittämään ja *available* -teosta ohjaillut aikataulu loi raamit ja puitteet, joiden sisällä olin vapaa. Vaikka hetkellisesti saatoin olla stressaantunut ja pohtia kysymyksiä teoksen merkityksestä, kipuilin sisällön suhteen ja koin ajanpuutetta, huomasin kykeneväni muistuttamaan itseäni lempeydestä. Haastoin itseäni ajattelemaan toisin ja kyseenalaistamaan omia vanhoja toimintatapoja, joita en kokenut hyödyllisiksi. Opin luottamaan enemmän, opin nauttimaan työni äärellä. Muistin, miten tärkeää on kuunnella – ei vain toisia ihmisiä, vaan myös itseä. Kysymys, olenko tyytyväinen teokseen tai saavutinko sillä jotakin, mitä lähdin hakemaan, on kiinnostava. Ainakin teokseni tarjosi minulle mahdollisuuden kokeilla esitystä tutkimisen välineenä, etsiä toisin toimimisen tapoja teoksen prosessissa sekä konkreettisesti luoda tilaa ja aikaa, esityksellistää arkisia elementtejä.

Jos lähtisin nyt suunnittelemaan teostani, siitä tulisi todennäköisesti erilainen. Jättäisin varmasti joitakin osioita pois ja korvaisin niitä toisilla, saattaisin keskittyä

teokseni mahdollisten kohderyhmien tavoittamiseen huolellisemmin, ehkä teoksessa olisi useampi selkeästi performatiivisempi osuus, ehkä osioiden kestot olisivat eri mittaisia. Mutta tulisiko teoksesta jotenkin parempi, olisinko siihen tyytyväisempi, jos alkaisin tekemään sitä nyt? Miten ylipäänsä määritellään teoksen hyvyys tai paremmuus? On aivan eri asia pohtia, mitä itse siitä tekijänä jälkikäteen ajattelen kuin miettiä katsoja-kokijoiden kokemuksia. Näihin kysymyksiin en voi saada vastauksia, ellen joskus tee *a v a i l a b l e* -teoksesta uusintaa, koska teos tuollaisenaan oli nyt juuri sitä, mitä se oli.

## 6 Ajatuksia yhden vaiheen lopuksi

Mistä sitten voisi tietää, mikä on mielekkäin tapa elää, olla tutkija vai kohde, kokija vai tarkkailija? Kaikki nämä hiostavat kysymykset, jotka eivät ratkea. Kohtaamiset, erot, lukemattomat päivät ja ihmiset jotka vetävät solmuun, enkä löydä perusasentoa johon palautua. Niiden rinnalla on suoranainen siunaus saada kokea kaikki mutkikkaat jooga-asanat joiden äärellä ensimmäinen tunne on ahdistusta, mutta viimeinen aina helpotus.

(Vähäpesola 2019, 168.)

Vaikka olosuhteet, lähtökohdat ja syyt taiteelliselle työskentelylle voivat olla erilaiset jossakin toisaalla, haluan uskoa, että taide luo yhteyksiä, on universaalia ja jaettavissa olevaa. Ja kaikkea tätä ainakin omassa mielessäni ohjailee takana vaikuttava kysymys siitä, miten kaikki voisivat olla onnellisia: sen eteen haluan tehdä töitä. Uskon, että tämänhetkisessä maailmassa tarvitsemme lempeitä yhteyksiä ja rakkaudellista ilmapiiriä, josta käsin tehdä hyvää. Maailmaan tarvitaan pehmeitä arvoja ja uskoa hyvään. Se ei tarkoita silmien sulkemista faktoilta tai tosiasioiden kieltämistä, vaan toimintaa lempeyden näkökulmasta käsin. Hiljaista aktivismia loputtoman talouskasvun jahtaamista vastaan, pieniä toimia ilmastonmuutoksen hidastamiseksi, kuiskattuja kannanottoja suvaitsevaisuuden ja tasa-arvon puolesta. Koen, että taiteen kautta tärkeät asiat voivat tulla näkyväksi.

Lempeämmän taiteellisen työskentelyn menetelmän kehittäminen jatkuu edelleen, sillä se tuntuu minulle tärkeältä. Tämä opinnäytetyö on ollut yksi väylä prosessoida omaa taiteilijuutta, yksi keino jäsentää ajatuksia, yksi tekstillinen tutkielma siitä, mitä olen lempeämmän taiteellisen työskentelyn menetelmää kehittäessäni havainnut. Tämä työ ei yritä olla vastaus kaikkeen, eikä se liioin ole

saarnaava kehoitus lukijalleen aloittaa kiivas kilvoittelu kohti onnellisuutta. Se on yhdenlainen jäsennelmä siitä, miten lopulta kaikki vaikuttaa kaikkeen ja miten haluan uskoa siihen, että lempeydelle, pyyteettömälle pehmeydelle on sijaa tässä maailmassa. Se tarjoaa myös lukijalleen mahdollisuuden soveltaa lempeämmän taiteellisen työskentelyn menetelmää omissa prosesseissa, omista lähtökohdista käsin. Kaiken kattava ohjekirja tämä opinnäytetyö ei ole, mutta uskon, että menetelmästä voivat hyötyä muutkin tekijät, olipa oma taiteenala mikä tahansa. Tärkeintä on muistaa lempeys – niin itseä kuin muitakin kohtaan.

Olen onnellinen siitä, että olen uskaltanut kirjoittaa kaikki nämä sanat, sanoa ääneen naiiveimmatkin utooppiset unelmani, jakaa jotakin minulle tärkeää. Olen uskaltanut olla myös epävarma sanojeni äärellä ja purkaa auki huolet väärintulkintojen mahdollisuuksista. Koen myös, että oloni on hieman kevyempi, hengitän vapaammin ja tunnistan hetkiä, jolloin on syytä pysähtyä. Tämän opinnäytetyöprosessin aikana olen oppinut itsestäni lisää, ymmärrän taas hieman enemmän omaa tapaani olla maailmassa ja etsiä paikkaani niin taiteilijana kuin ihmisenäkin. Oppiminen toivottavasti jatkuu läpi elämäni ja saan kokea vielä monia oivalluksen hetkiä.

Pilvi Porkola (2014, 28) kirjoittaa väitöskirjassaan suhteestaan taiteelliseen tutkimukseen ja haasteista, joita syntyy, kun pyrkii tasapainoittelemaan henkilökohtaisen näkökulman ja ulkopuolelta tarkkailemisen välillä. Tunnistan omassa kirjoitusprosessissani paljon samaa: välillä en tiedä, voinko nojata omiin kokemuksiini tai väittää jotakin, mutta samalla tiedostan, etten voi kirjoittaa maisterintyötäni ottamatta kantaa, määrittelemättä tutkimuskysymyksiä tai avaamatta johtopäätöksiäni. Porkolan (2014, 28) tavoin haluan uskoa, että myös oman prosessini kautta on syntynyt uusia havaintoja, jonkinlaista uutta ymmärrystä, jopa uutta tietoa, joita koen merkitykselliseksi jakaa.

Haluan kehittää niin lempeämmän taiteellisen työskentelyn menetelmää kuin



*available* -teoksen konseptiakin edelleen ja kenties tarjota teosta mahdollisesti jollekin festivaalille. Minua kiinnostaa mahdollisuus toteuttaa teos uudelleen jossakin toisessa ajassa, ehkä jopa jossakin toisessa tilassa, osin samoilla, osin erilaisilla sisällöillä. Tuntuu, että teoksen kanssa olen edelleen jonkinlaisessa vaiheessa, ja tällä hetkellä teos on minulle ikään kuin saatavilla, minun käytettävissäni. Voin jalostaa sitä ja tutkailla, millaisia muotoja se mahdollisesti voisi hakea toteutuessaan uudelleen. Niin kuin aiemmin kirjoitin, se mitä tapahtui, oli tuon teoksen yksi muoto, mutta joskus myöhemmin voi tulla jokin toinen muoto, teos syntyy uudelleen.

Kun kirjoitan opinnäytetyöni loppupäätelmiä, tuntuu, että tarvitsen prosessiin lisää etäisyyttä, jotta osaan sanoa jotakin vieläkin tarkempaa, sillä tällä hetkellä lempeämmän taiteellisen työskentelyn menetelmä on tuossa vieressäni, kosketusetäisyydellä, silitettävissä. Siitä käsin katselen sitä ja kun päivät vierivät eteenpäin, saatan lipua hieman kauemmaksi, katsella hieman etäämmältä ja oivaltaa taas jotakin lisää. Menetelmäni näyttäytyy minulle varmasti aivan toisenlaisena kahden kuukauden, vuoden tai kymmenen vuoden päästä. Jokainen eletty päivä tuo ajatteluuni uutta näkökulmaa, uusia pohdintoja ja joka päivä sijoitan itseni aina uudelleen eri konteksteihin, suhteessa eri ihmisiin, eri ympäristöihin, taiteeseen, maailmaan.

Taiteilijana minua kiinnostaa kaikki roolit. Haluan sekä tutkia, että olla tutkimisen kohteena. Haluan kokea, haluan tarkkailla. Haluan tuntea, haluan nauttia. Tehdä taidetta ja joogata. Jakaa omia oivalluksiani, kohdata, kuunnella, keskustella. En halua tehdä valintoja, jotka sulkevat pois toisia valintoja. Uskon, että lempeyden kautta, itseäni kuunnellen ja muut huomioiden se on mahdollista. Kaikki on mahdollista ja lopulta rakkaus voittaa aina. Olen mielihyvin se, joka uskoo rakkauteen.

## Lähteet

Holmer, Titti 2014. Onnellinen nyt. Käytännön opas tietoiseen läsnäoloon. Suomentanut Mitja Muurinen. Helsinki: Basam Books.

Houni, Pia; Ansio, Heli (toim.) 2013. Taiteilijan työ – Taiteilijan hyvinvointi taidetyön muutoksessa. Työterveyslaitos.

Jaakkola, Kaisa 2012. Hormonitasapaino. Opas energiseen elämään. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Porkola, Pilvi (toim.) 2017. Performance artist's handbook. On teaching an learning performance art – essays and exercises. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

Reinhard, Tonia 2011. Superruokaa – maailman terveellisimpiä ruoka-aineita. Suomentanut Nora Ahtola. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Schechner, Richard (mediatoim. Sara Brady) 2016. Johdatus esitystutkimukseen. Suomentanut Sarianna Silvonen. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

Schöps, Inge (julk. ja kirj.) 2013. Jooga. Aloittelijoille ja edistyneille. Suomentanut Taru Laitinen. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.

Varto, Juha 2017. Taiteellinen tutkimus. Mitä se on? Kuka sitä tekee? Miksi?

Helsinki: Aalto-yliopiston Taiteiden ja suunnittelun korkeakoulu.

Wiking, Meik 2017. Lykke. Onnellisten ihmisten salaisuudet. Suomentanut Tapani Lahtinen. Helsinki: readme.fi.

Vähäpesola, Aino 2019. Onnenkissa. Helsinki: Kosmos.

## **Verkkolähteet**

Biohakkerin podcast

<https://biohakkerit.fi/2014/06/26/8-biohakkerin-podcast-tero-isokauppila-ja-adaptogeenit/> (kuunneltu 23.10.2019)

EFSA Journal 2011.

<https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2011.2054> (luettu 02.10.2019)

Esitystaiteen seuran verkkosivut, Nightschool -esitys

<https://esitystaiteenseura.wordpress.com/esitykset/nightschool/> (luettu 22.11.2019)

Grénman, Miia 2019. In Quest Of The Optimal Self - Wellness consumption and lifestyle – A superficial marketing fad or a powerful means for transforming and branding oneself

<https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/146824/AnnalesE47Gr%c3%a9nman.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (luettu 22.11.2019)

Helliwell, John F.; Huang, Haifang; Wang, Shun 2019. Statistical Appendix 1 for Chapter 2 of WorldHappiness Report 2019.

[https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2019/WHR19\\_Ch2A\\_Appendix1.pdf](https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2019/WHR19_Ch2A_Appendix1.pdf)

(luettu 02.10.2019)

Helsingin Sanomien verkkoartikkeli (julkaistu 24.06.2015)

<https://www.hs.fi/ruoka/art-2000002833782.html> (luettu 23.10.2019)

Helsingin yliopiston ylioppilaskunnan järjestöwiki

<https://wiki.hyy.fi/index.php/Yhdenvertaisuus> (luettu 27.10.2019)

Journal of Clinical Sleep Medicine, Vol. 9, No. 11, 2013.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3805807/pdf/jcsm.9.11.1195.pdf> (luettu 02.10.2019)

Marina Abramovic -verkkosivut

<http://www.marinaabramovic.com> (luettu 15.10.2019)

Porkola, Pilvi 2014. Esitys tutkimuksena – näkökulmia poliittiseen, dokumentaariseen ja henkilökohtaiseen esitystaiteessa.

[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/136115/Acta\\_Scenica\\_40.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/136115/Acta_Scenica_40.pdf?sequence=1&isAllowed=y) (luettu 27.11.2019)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi> (luettu 27.11.2019)

### **Julkaisemattomat lähteet**

Eriksson, Silja 2019. Muistikirja.

### **Välilliset lähteet**

Opinnäytetyöprosessini aikana olen lukenut seuraavia teoksia, jotka ovat välillisesti vaikuttaneet ajatteluuni, vaikken suoraan viittaakaan niihin tekstissäni.

Ahmed, Sara 2017. *Living A Feminist Life*. Durham: Duke University Press.

Brower, Elena 2017. *Practice you – a journal*. Sounds True.

Gustafsson, Laura 2017. *Pohja*. Helsinki: Into.

Hannula, Mika 2012. *Läsnäolo – taide arjessa*. Helsinki: Taide.

Mogi, Ken 2018. *Löydä oma ikigai – japanilainen tie elämän voimaan*. Helsinki: Otava.

Mort, Meri 2018. *Lumoava nainen – tunne villi voimasi*. Helsinki: Otava.

Turunen, Saara 2018. *Sivuhenkilö*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Lisäksi kokemani taideteokset ja esitykset sekä käymäni keskustelut ovat tuoneet opinnäytetyöni prosessiin oman lisänsä.

## **Liite 1**

Minulle tärkeää

rakkaus  
hyvinvointi  
kuunteleminen  
jakaminen  
tärkeät ihmiset  
tutkiminen  
herkkyys  
luottamus  
yhteydessä oleminen  
rehellisyys  
rauha  
intuitio  
henkisyys  
yksinolo  
suunnitteleminen  
vapaus  
ilo  
liikkuminen  
tunteminen  
mielikuvitus  
läsnäoleminen  
taiteellisuus  
unelmat  
mielihyvä  
hiljaisuus  
oppiminen  
luovuus  
irroittautuminen

## Liite 2

Ajankäyttöni viikolla 28, 08.07.2019 – 14.07.2019

Kellonajat ovat suuntaa-antavia. Henkilöiden nimiä kuvaavat kirjaimet ovat keksittyjä eivätkä kuvasta todellisten henkilöiden nimien alkukirjaimia.

ma 08.07.2019

- |       |  |
|-------|--|
| 9.00  | herääminen, lehden lukemista, viestien lukemista ja vastailua, pyykinpesua                                       |
| 11.00 | hidas aamiainen, hesarin lukemista, musiikin kuuntelua   |
| 12.00 | joogaopettajakoulutuksen itsenäisiä tehtäviä, kahvia, ajattelemista, joogaleggingsien ja muistikirjan googlailua |
| 14.00 | K:n synttäreille valmistautuminen  |
| 15.00 | pyöräily K:n synttäreille E:n kanssa   |
| 16.00 | K:n synttärijuhlat, hengailua ystävien kanssa, syömistä  |
| 22.00 | sadepyöräily kotiin E:n ja T:n kanssa samaa matkaa   |
| 23.00 | rauhoittuminen iltaan, päiväkirjan kirjoittamista, nukkumaan   |

ti 09.07.2019

- |       |   |
|-------|---|
| 8.00  | herääminen, lähteminen joogaan  |
| 8.30  | jooga   |
| 10.00 | aamiainen M:n kanssa kahvilassa   |
| 12.00 | pyöräily M:n kanssa etsimään lautasia   |
| 13.30 | kotona hesarin lukemista, netin selailua, ajattelemista                       |
| 15.30 | ruuan tekeminen, lukemista  |
| 17.00 | kauppaan ja kirjastoon pyöräily   |
| 18.00 | lukemista, netin selailua, iltapalaa, päiväkirjan ja ajatusten kirjoittamista |
| 21.00 | sarjojen katsomista läppäriltä  |
| 22.00 | iltaan rauhoittuminen, venyttelyä, lukemista, musiikin kuuntelua              |
| 23.00 | nukkumaan   |

ke 10.07.2019

- 8.00 herääminen, venyttelyä, viestien lukemista ja vastaamista, päiväkirjan kirjoittamista
- 10.00 aamiainen, hesarin lukemista, ajattelemista, lukemista, netin selaamista, musiikin kuuntelemista
- 11.30 pyöräily kauppaan
- 13.30 K tulee kahville mun luokse
- 15.00 hengailua yksin kotona, lukemista, vähän netin selailua, pohdintoja
- 16.30 pyöräily jumppaan
- 18.30 kotihengailua, puhelimen selaamista, lukemista
- 19.30 E tulee iltapalalle mun luokse
- 20.00 skype E:n kanssa yhteiselle ystävälle F:lle toiselle puolelle maapalloa
- 21.00 E:n kanssa hengailua, läheisyyttä
- 23.00 nukkumaan, E jää yöksi

to 11.07.2019

- 8.30 herääminen, E:n kanssa hipsuttelua, loikoilua, läheisyyttä
- 10.00 aamiainen, hesarin lukemista, musiikin kuuntelua E:n kanssa
- 11.30 pyöräily keskustaan ja kirjastoon, E lähtee
- 14.00 lounaalle L:n kanssa
- 16.00 pyöräily kotiin hakemaan joogakamat
- 17.00 jooga
- 19.00 kotihengailua, lukemista
- 20.00 iltapalaa ja teetä M:n kanssa
- 00.00 nukkumaan

pe 12.07.2019



8.15 herääminen, lukemista, viestin lukemista ja vastailua, smoothien tekeminen  
9.45 pyöräily jumppaan  
11.30 aamiainen, hesarin ja kirjojen lukemista  
13.00 siivoilua, järjestelyä, tiskaamista, roskien vieni  
14.00 pyöräily kauppaan  
15.30 piirakan leipominen  
18.00 piirakkaa, hengailua, kahvia, läheisyyttä E:n ja T:n kanssa  
23.30 saattamaan T kotiin  
00 nukkumaan, E jää yöksi

la 15.07.2019

9.00 herääminen, läheisyyttä ja loikoilua E:n kanssa  
10.00 smoothien tekeminen, pyöräily jumppaan  
12.00 pyöräily jumpasta kotiin, aamiainen, hesarin lukemista  
13.30 kirjojen lukemista, puhelimen selailua  
14.30 tilaamieni kenkien hakeminen ja kauppaan  
16.30 kookospallojen tekemistä, puhelu äitin kanssa, netin selailua, lukemista  
20.00 K tulee mun luokse, katsotaan leffa, syödään popcornia ja jutellaan  
00.00 nukkumaan

su 15.07.2019

8.30 herääminen, meditaatio ja venyttelyä  
9.00 aamiaisen tekeminen mukaan, kirpparikamojen pakkaaminen  
11.00 pyöräily puistokirppikselle myymään K:n kanssa  
15.30 kotiin, kauppaan ja ruuan tekemistä  
17.00 myymättä jääneiden kirpparivaatteiden kuvailua ja nettiin myyntiin laittaminen

18.00	lukemista, ajatuksia, päiväkirjan kirjoittaminen
20.00	iltapalaa, puhelimen selailua, viestien lukemista ja vastailua
22.00	lukemista, meditaatio
00.00	nukkumaan

### Liite 3

Ajankäyttöni viikolla 41, 07.10.2019 – 13.10.2019

Kellonajat ovat suuntaa-antavia. Henkilöiden nimiä kuvaavat kirjaimet ovat keksittyjä eivätkä kuvasta todellisten henkilöiden nimien alkukirjaimia.

ma 07.10.2019

08.15	heräämistä, loikoilua, läheisyyttä E:n kanssa
10.00	aamiainen E:n kanssa
12.30	pyörä – juna – pyörä -matka töihin
13.30	työpalaveri
16.15	teatteriopetustyötä
20.30	pyörä – juna – pyörä -kotimatka
21.15	iltapalaa
21.45	iltapuhelu E:n kanssa
22.30	päiväkirjaa, <i>a v a i l a b l e</i> -ajatusten kirjoittelua, nukkumaan

ti 08.10.2019

08.00	herääminen
08.30	jooga
10.00	kotiin suihkuun, aamiainen, hesari, kahvia
11.00	sähköposteja, viestien lukemista, netin selailua
12.00	opparin kirjoittamista ja <i>a v a i l a b l e</i> -teoksen työstämistä
14.00	YTHS:n lääkäriaika
14.45	kotiin syömään lounasta
15.15	pyörä – juna – pyörä -matka töihin
16.15	teatteriopetustyötä
20.20	pyörä – juna – pyörä -kotimatka
21.00	iltapalaa ja sarjan katsomista läppäriltä

22.30 päiväkirjaa, rauhoittuminen

23.15 nukkumaan

ke 09.10.2019

08.00 herääminen, meditaatio ja venyttelyä

08.45 sähköposteihin ja viesteihin vastailua, opparin edistämistä, *a v a i l a b l e*-teoksen työstämistä

10.00 kahvia ja ratikkaan

10.30 museotyötä, tauolla yhdistetyt lounas-aamiaiset

15.00 kahville H:n kanssa, keskustassa hengailua

17.00 ruokakauppaan ja kotiin hakemaan jumppakamat

18.15 jumppa

19.15 fillarointi kotiin suihkuun

20.00 iltapalaa, hesarin lukemista, viestittelyä

21.00 opparin ja *a v a i l a b l e*-teoksen edistämistä, netin selailua

22.30 lukemista, päiväkirjaa

23.00 nukkumaan

to 10.10.2019

08.00 herääminen

08.30 meditaatio ja venyttelyä

09.30 kahvia

10.00 ratikkaan

10.30 museotyötä, tauolla yhdistetyt lounas-aamiaiset

15.00 kauppaan ja ratikalla kotiin

16.00 jumppaan

17.30 pyöräily kotiin suihkuun

18.00      lähtö festarikaronkkaan  
18.30      hengailua, syömistä, juttelua ihmisten kanssa karonkassa  
22.30      bussilla kotiin, E tulee myös  
00.00      nukkumaan

pe 11.10.2019

08.00      herääminen  
08.30      aamumeditaatio + jooga  
10.30      aamiainen, kahvia, hesari, *a v a i l a b l e* -työstämistä  
11.45      lähtö podcast-nauhoituksiin  
13.00      podcast-nauhoitukset E:n kanssa, F osittain mukana  
16.00      lounasta E:n ja F:n kanssa  
17.00      F:n kanssa mun luona juttelua, hengailua  
21.00      iltapalaa F:n kanssa, F lähtee  
23.00      päiväkirjaa, rauhoittumista  
23.30      nukkumaan

la 12.10.2019

08.00      herääminen  
08.30      jooga + aamulenkki  
10.00      kotiin suihkuun  
10.30      kahvia, hesari, viesteihin vastailua  
11.15      imurointi, peittojen ja tyynyjen tuuletus, tiskailua, siivoilua, puhelu äitin kanssa  
12.30      lähtö festarikaronkkaan  
13.15      karonkkabrunssi, hengailua, juttelua  
16.30      kauppaan E:n ja F:n kanssa  
17.30      podcast-nauhoitusten viimeistely

18.30 F:n kanssa käymään mun luona  
20.00 pyöräily E:n luokse F:n kanssa  
20.30 iltapalaa ja hengailua E:n luona, myös K tulee, samoin O  
22.30 lähtö juhliin  
07.00 pyöräily kotiin  
08.00 nukkumaan, E ja F tulee yökylään

su 13.10.2019

14.00 herääminen  
14.30 aamiaista, vohveleita, hengailua E:n ja F:n kanssa, E lähtee  
18.00 sarjan katsomista F:n kanssa, F lähtee  
20.00 E tulee mun luokse, iltapalaa  
21.00 hengailua, silittelyä, läheisyyttä E:n kanssa  
23.00 nukkumaan, E jää yöksi

## Liite 4

*available*

kahden päivän ajalle levittäytyvä, kestollinen ja paikoin osallistava esitystaideteos, jonka keskiössä on aukenevan ja jaettavan tilan kautta näkyväksi tuleva kokemus

*available*

tilaa pysähtyä, kohdata, liittyä mukaan, antaa, saada

Tila, jossa esitystaideteos tapahtuu, on rajallinen ja teoksen eri osioihin on varattavissa eri verran paikkoja, joten varaathan paikkasi valitsemaasi osioon / osioihin ennakoon: [availableteos@gmail.com](mailto:availableteos@gmail.com).

Kun paikkavarauksesi on käsitelty, saat vastausviestissä osoitteen sekä tarkemmat ohjeet saapumiseen.

Teos on osittain osallistava, mutta jokaisessa hetkessä osallistumisen taso on osallistujan itsensä määriteltävissä.

Teos on Silja Erikssonin taiteellinen opinnäyte osana MA in Visual Culture and Contemporary Art – opintoja Aalto Yliopistossa.

Torstai 31.10.2019

12.00-12.30	täällä
12.30-13.30	päiväperformanssi
13.30-15.00	puhutaan
15.00-16.30	ruoka-aika
16.30-17.30	levollisuus
17.30-19.00	workshop
19.00-20.00	onko tämä tärkeää?
20.00-20.30	iltaperformanssi
20.30-21.30	syödään
21.30-22.00	sanoja
22.00-23.00	rauhoittuminen

23.00- uni

perjantai 01.11.2019

08.00-08.30 on aamu

08.30-09.30 jooga

09.30-10.00 hitaus

10.00-11.30 aamiainen

11.30-12.00 aamupäiväperformanssi

12.00-14.00 aikaa

14.00-14.30 yllätys

14.30-16.00 ruokaa on, on kahviakin

16.00-17.00 i might be going soon

17.00-18.00 intimate end